Yüksek Bilinç Kılavuzu

Düşük Bilinç Merkezlerinden ve Bağımlılıklardan Kurtulup Özgür ve Mutlu Olabilirsiniz.

Ken Keyes Jr.

AKAŞA®

YÜKSEK BİLİNÇ KILAVUZU

YÜKSEK BİLİNÇ KILAVUZU

Ken Keyes, Jr.

Çeviren: Birol Çetinkaya

AKAŞA

Kitabın Orijinal Adı:
Handbook to Higher Consciousness

Bu Kitabın Türkiye'deki Yayın Hakları
Akaşa Yayın ve Dağıtım Ltd. Şti.'ne aittir.

Dizgi: Bilginler
Baskı: Özal Basımevi
Kapak Fotoğrafı: Nermi Erdur
Kapak Baskısı: Santra Ajans
Cilt: Evren Ciltevi

ISBN 975-6793-26-0

AKAŞA
Yayın Dağıtım Tanıtım Turizm ve Dış Tic. Ltd. Şti.
İstiklâl Cad. Mis Sokak No: 6/4 Beyoğlu /İstanbul
Tel: (0212) 249 20 15
Üçüncü Basım

İstanbul, 2001

İÇİNDEKİLER

Giriş	9
Önsöz	11
1. Bu Kitap Neden Yazıldı	15
2. Mutluluğun Sırları	18
3. Yüksek Bilinç Yasası	23
4. Oniki Yol	26
5. Özgürlüğümü Kazanmak	32
6. Şimdi-Burada Olmak	39
7. Diğerleriyle Etkileşim	47
8. Bilinçli-farkındalığımı Keşfetmek	54
9. Yedi Bilinç Merkezi	59
10. Üç Mutsuzluk Merkezi	65
11. İki Mutluluk Merkezi	75
12. Doyum Sağlayan Merkezler	84
13. Kendi Üzerinizde Çalışmak İçin Beş Yöntem	96
14. Bilinç Odaklaması	105
15. Bilinç Odaklaması Teknikleri	115
16. Ani Bilinç Artırıcısı	126
17. Rasyonel Düşünceniz	129
18. Benlik İllüzyonu	140
19. Bağımlılıklarınızı Nasıl Tanırsınız?	145
20. Çocuklarla Sevgiyi Yaşama	154
21. Cinsel Yaşamınızdan Aldığınız Hazzı Nasıl Artırabilirsiniz	163
22. Biyokompüterinizin En İyi Kullanımı	172
23. Mutluluk ve Mutsuzluğun Programlanması	182
24. Hayatınızı Nasıl İşler Hale Getirebilirsiniz	197
25. Yaşamınızın Amacı	208
EK 1 / Sevgiyi Yaşamanın Mutluluk Teorisi	217
EK 2 / Özet-Sevgiyi Yaşamanın Beş Bölümü	220
EK 3 / Sevgiyi Yaşama Yolundaki Gelişiminizi Nasıl Hızlandırırsınız	224

Bu kitap,
sevgiyi yaşayarak dünyamızı bir
"burada ve şimdi" cennetine çevirebilecek
tüm insanlara
adanmıştır.

GİRİŞ

Mutluluk ve Yüksek Bilinç'e giden Sevgiyi Yaşama Yolu, tüm dünyada yer alan büyük uyanışa katkıda bulunmak için formüle edilmiş bir "Mutluluk Bilimi"dir. Sistem olarak yenidir, fakat Sevgiyi Yaşama Yolu'nu oluşturan unsurların çoğu binlerce yıldır denenmiş ve test edilmiştir. Mutluluğa giden Sevgiyi Yaşama Yolu vizyonu, değişik yerlerde ve zamanlarda insan mutluluğunun ve mutsuzluğunun nedenlerini kavrayan sayısız insanın omuzlarında yükselerek gerçeğe dönüşmüştür.

Buda, Patanjali, İsa ve hümanistik psikolojinin öğretileri sürekli bir ilham kaynağı olmuştur. Ram Dass ve Chögyam Trungpa'nın Budist öğretilerinin de büyük yararı oldu. Charles Berner, John Lilly, Alfred Korzybski, Krishnamurti, Pir Vilayat Han ve Abraham Maslow'un öğretileri yazarın gelişiminde büyük rol oynadı. "Buda'nın Soylu Gerçekleri" mutluluğa giden Sevgiyi Yaşama Yolu'nun temel ilham kaynağı oldu.

Yazar, gelişiminde oynadıkları rol için Esalen Enstitüsü'ne, guru-kardeşleri Ed Elkin'e, Anatta Berner'e ve David ve Terry Hatch'e özellikle şükran duyuyor. Carolyn Terrel Birinci Basımı yayına hazırlayarak katkıda bulundu. Cas Moore insan biyokompüteri diyagramını yaptı. Karen Ziemeniski ve Lenore Schuh'un sevgi dolu enerjileri tipografik hataların düzeltilmesinde yardımcı oldu. Mark Allen, Tolly Burkan, Tony Cantea, Dorothy Durham, Rita Gordon, Wesley Hiler, Norma Lewis, Lenore Schuh ve Allen Summers pek çok değerli öneride bulundular.

Sevgiyi Yaşama Yolu yüksek bilince ulaşmak için günlük yaşam deneyimlerini kullandığı için yazar önce ruhsal-

lığa yönelmiş bir toplulukta, sonra Sevgiyi Yaşama Aşramı' nda kendisine yardımcı olan pek çok insana, ayrıca geçmişte ve şu anda yaşamına giren tüm insanlara teşekkürü bir borç bilir. Judy ve Steve Beltz, Martha Lou Castillo, Harper Dance, Mesta Harı Dass, Arree Goldberg, Jeffrey Nathan, Sita Nelson, Sasha Olivera, Rudolf de Prizio, Garry Trujillo ve Debbie ve Jerry Weisberg metinle ilgili düzeltmeler konusunda en büyük yardımseverlik ve cömertliği gösterdiler.

Son kararları her zaman yazar verdiğine göre her eksiklik ve kusurdan da yalnızca o sorumludur.

Ken Keyes, Jr.
Berkeley, California

ÖNSÖZ

Hayvan atalarımızın ormanda sağ kalmak zorunda oldukları milyonlarca yıl önce hemen etkisini gösteren bir "savaş ya da kaç" mekanizmasına sahip olmak gerekliydi. Bir kaplan sıçramaya hazırlandığında, *otomatik bir duygusal tepki* cankurtaran oluyordu. Kana adrenalin fışkırtıp kasları jet gücüne ulaştırmak için bir sinir şoku gerekliydi. Tüm dikkati toplamak için duygusal alarmlar gerekliydi. Kaplan atlamaya hazır olduğunda güneşin batışının güzelliğini izleyecek vakit yoktu. Hayvan atalarımız, ormanda hayatta kalma mekanizması olarak otomatik ikilik (başkalığın, tehdit ve paranoyanın otomatik hisleri) için programlandılar. Hayatta kalma mücadelesi, ormanın tehlikelerini göğüslemek için ani *bilinç hakimiyetini* gerektiriyordu.

İnsan bilincinin evrimleşmesinde öncüleriz. Atalarımız ilk kentleri kuralı ancak on bin yıl oldu. Uygarlık gelişti ve hayatta kalma ve mutluluk artık, çevremizdeki insanları, bizi ve " burada ve şimdi"nin tüm koşullarını içeren duruma tam olarak uyum sağlamaya bağlı. *Etkili ve mutlu bir yaşamı oluşturan şeyler algı açıklığı, bilgelik ve birlik oldu artık.* Fakat biyokompüterimiz hala orman savaş ya da kaç mekanizması için kan dolaşımına hızlı bir adrenalin salgılanması ve hızlı kalp atışı için -ve *otomatik* öfke ve korku için programlı. Bilincimiz, sosyal ilişkilerimizdeki köstebek yuvalarını büyütür ve onları dağa çevirir - ve bu sürekli bozulma; enerjimizi, içgörümüzü ve sevme yeteneğimizi mahveder.

Bu yüzden ormanda hayatta kalma, ani paranoya, ani korku, ani öfke, ani ikilik algısı için programlanmak zorunda olmamız demekti. Bugünkü dünyamızda hayatta kalma ise *birliğin -sevginin- herkes için şefkatin ani algıları ve*

çevremizdeki her şeyi anlamak anlamına geliyor. Paranoyak orman programımızın üstesinden gelmeyi öğrendiğimizde yüksek bilinç ve mutluluğa giden yolda ilerliyor olacağız.

Evrim, bizi düşük bilinç düzeylerinde tutma eğiliminde olan beynimizdeki bu ilkel orman alarm sistemine çare bulmak için çalışıyor şimdi. Kendilerini ve başkalarını sevemeyen paranoyak, ikilikçi insanların kalp rahatsızlıkları, ülser ya da diğer psikosomatik hastalıklara yakalanmaları ve kaza-eğilimli vs. olmaları olasılığı yüksektir. Belki de yüz bin yıldır en iyinin (en sıhhatlinin) merhametsizce hayatta kalması sonucu insanlar sevgi ve birliği kolaylaştıran ani içgörüler üretmek için otomatik olarak yapılanmış bir sinir sistemine sahip olmuş olabilirler. Fakat bunun size ve bana yararı yok. Orman programımızı silip "burada-ve-şimdi"yi yaşamaktan zevk alabilmek için, mümkün olduğu kadar kısa zamanda yüksek bilinçte nasıl yaşanacağını öğretmesi için Sevgiyi Yaşama Yolu'na ihtiyacımız var.

Hayvanlara günlük yaşamlarında yol gösteren içgüdülerin hakimiyetinden kurtulduk. Genç insan sabit otomatik tepkilerin tüm repertuarına sahip olmadığı için doğumdan sonraki birkaç yıl yaşamla bağımsızca başa çıkamıyoruz. Karmaşık yaşam rehberlik kalıplarını öğrenmeye karşı yumuşaklık ve açıklığın bu uzun devresi, önceden programlanmış sabit davranışlardan sakınmamıza yardımcı olur. Örneğin, bu uzun büyüme devresi karmaşık dil sistemlerini öğrenmemize izin verir ve öyle esnek oluruz ki Swahili Dili'ni, İngilizce'yi ya da başka bir dili öğrendiğimiz kadar kolay öğrenebiliriz.

Küçük çocuk, karşılaşılan durumlara hayatta kalma tepkileri sağlayan hayvansal içgüdülerin ka-ıpları yerine; sürekli gelen duyusal girişlerin güvenlik, duygu ve güç büyültmelerini geliştirmek için, çok hassas duygular tarafından desteklenen ego mekanizmalarını kullanır. Doyum sağlayan mutlu yaşamlara doğru kişisel gelişmemiz (ve uygarlığın tehlikeli güç bilincini aşması) ego destekli, özne-nesne, ben-onlar, güvenlik-duygu-güç engellerini aşmamıza bağlıdır.

Bilincin bu gelişimini ana hatlarıyla görmek yararlı olabilir:

ORGANİZMA	ORGANİZMAYI KORUMA VE GÜÇLENDİRME YÖNTEMİ
HAYVAN	İçgüdü ya da önceden programlanmış (doğuştan bilinen davranışa dayanan nispeten sabit yaşam biçimi.
DÜŞÜK BİLİNÇLİ İNSAN	Alışkanlık haline gelmiş gelenekleri ve kişisel kalıpları katı biçimde korumamıza neden olan ego-kontrollü, özne-nesne, duygu-destekli güvenlik, duygu ve (giderek rasyonel düşünceyi de içine alan) güç bilinci.
YÜKSEK BİLİNÇLİ İNSAN	Ego-güdümlü olumsuz duygular, hiçbir katı gelenek veya kişisel kalıba yer vermeden, karşılıklı destek ve sevgiyle akmak için tüm esnekliği veren geniş kapsamlı içgörü ve derin sezgisel anlayışla yer değiştirdi

Sahip olduğunuz biyokompüter evrendeki en harika araçtır. Tek sorununuz onu uygun biçimde kullanmayı öğrenmek. O iki milyon görme girişi ve yüz bin işitsel girişi aynı anda işleme sokma kapasitesine sahiptir. Biyokompü-teriniz tüm parçalarını sürekli çalıştırır ve aynı anda milyonlarca işlem yapabilir. Öncelikle bilinç-dışı düzeylerde korkunç bir güçle çalışır, faaliyetinin çok küçük bir bölümü bilinç düzeyine yükselir. Biyokompüterinizin bilinçli düzeyi insan-yapısı kompüterlerden çıkan yazılı bilgiye benzer. Yüksek bilince ulaşmanız, harika biyokompüterinizi uygun biçimde programlamayı öğrenmenize bağlıdır. Bu mükemmel mekanizmayı çalıştırmayı gerçekten öğrendiğinizde, mutlu bir yaşam için sahip olduğunuz potansiyeli tam anlamıyla idrak edersiniz.

Yaşamla ilgili harika bir şey, onun *doğal olarak* iyi olmasıdır. Yaşam çalışmak, sürekli sevgi, doyum ve mutluluk üretmek için kurulmuştur. Ancak, yaşamınızın ilk yıllarındaki çeşitli durumlar sizi sonraki yaşamınızda sürekli mutsuzluk yaratan bilinç yöntemlerine koşullandırdı. *Fakat her*

yeni deneyiminiz, nasıl kullanacağınızı bilirseniz yüksek bilinç gelişiminizde size yardımcı olabilir.

Bu *kılavuz*, hayatınızı, deneyimlerinizi nasıl yaratagel-diğinizi açıklamaktadır. Yaşadığınız tüm mutsuzlukların nedeni olan düşünce tuzaklarından kurtulmanın yollarını tam olarak göstermektedir! Kitaptaki yöntemleri uyguladığınızda yaşamınızın akışını tersine döndürebilirsiniz. Şimdiye dek yalnızca kırıntılar halinde yaşadığınız sevgi, sükunet, mutluluk, haz, etkililik, algı açıklığı ve bilgelik artık sürekli sizinle olabilir.

Dünyayı, ihtiyacınız olan her şeyi size vermek için kurulmuş dostluk ve sevgi dolu bir yer olarak hissetmeyi öğreneceksiniz. Yaşamınızda "mucizevi" bir kalite geliştireceksiniz. Güzel şeyler öyle sürekli olacak ki artık bunları sıradan bir "rastlantı" olarak değerlendiremeyeceksiniz. Tam anlamıyla doyum ve haz veren bir yaşam sürmek için ihtiyacınız olandan fazla sevgi, mutluluk ve sükunet yaratabileceğinizi göreceksiniz.

Niyetiniz kesinlikle öyle olmasa da şimdiye kadar kendinizi çevrenizdeki dünyanın enerjilerine nasıl kapattığınızı fark edeceksiniz. Aklınız; gelen görsel, işitsel ve diğer bilgileri sizi insanlardan ayırma ve yabancılaştırma işlemi yapması için programlanmıştı. Kendinize ne yaptığınızın bilincinde olmadığınızı anlayacaksınız. Sanki yalnızca bozuk gören fakat keskin ve net gördüğünüz illüzyonunu yaratan gözlerle doğmuştunuz. Bu *Kılavuz*, yaşamınızdaki tek gerçek sorunun aklınızı bilinçli kullanabilmek olduğunu anlamanıza yardımcı olacak -ve enerjik, algısı açık ve sevgi dolu bir varlık olabilmek amacıyla gerekli içsel çalışmayı yürütmeniz için gereken net (açık) direktifler verecek.

Sevgiyi Yaşama, sizin ve tüm insanlığın yaşamındaki tüm acı ve mutsuzluklar için olumlu bir tedavidir. Sevgiyi Yaşama Yolu insanoğluna, yüksek bilinçle "atomik imha, çevreyi yok etme (ekolojik bozukluk), önyargı ve sizi diğerlerinden ayıran binlerce yolun acısı" arasında süren yarışta zafere ulaşmakta kullanılacak en güçlü araçlardan birini sunuyor.

1
BU KİTAP NEDEN YAZILDI

"Çoğumuz" dedi kozmik mizahçı, "ne istediğimizi bilmeden, fakat bunun içinde bulunduğumuz koşullar olmadığından emin, yaşamımızı sürdürüyoruz."

Batıdaki insanların % 99'u yeterli güvenlik, seks, son modaya uygun heyecanlar, ego hamleleri, koşuşturmalar, prestij, para, güç ve statü arayışıyla karakterize edilen düşük bilinç düzeylerinde yaşıyorlar. Bu sonsuz mücadele sürekli kırgınlık, üzüntü, kuşku, kızgınlık, kıskançlık, ürekeklik ve korkuyla dolu yaşamlar doğuruyor. İnsanların mutlu olmak için yapmaları gerektiğini düşündükleri her şey sevinçten çok mutsuzluk, boşa uğraşmış olma duygusu getiriyor. İnsan para kazandıkça, beceri ve servet sahibi oldukça, heyecan verici cinsel ilişkiler geliştirdikçe, bilgi ve dereceler elde ettikçe, statü, güç ve prestij kazandıkça, kendisini, daha az seven, daha huzursuz ve halinden daha az memnun biri olarak bulabiliyor.

Mutsuz bir yaşama neden olan bu şeyler değil kuşkusuz -bunlara duyulan ve kişinin yaşamdan zevk almasını engelleyen iç zihinsel bağımlılık ya da tutku. Bağımlılıklar (ya da duygu-destekli istekler); başarısızlık korkusuna, doyum sağladığımız bir kaynağı elimizden alabilecek kişiye karşı duyulan kıskançlığa, birisi bize karşı geldiğinde duyulan kızgınlığa, arzular sürekli olarak tatmin bulmazsa sonunda ahlâka aykırı davranabilmeye; eğer sürekli hayattan korkuyorsak, paranoyaya; tutkuları tatmin etme yönünde hiçbir ilerleme kaydedemiyorsak sıkıntıya; düzenli bir tatmin göremiyorsak üzüntüye; üzüleceğimize üzülüyorsak

endişeye; ve dış dünya bağımlı olduğumuz şeyleri sağlamıyorsa mutsuzluğa neden olurlar. Yaşamın doğası gereği bazen kazanır, bazen kaybederiz; bu yüzden bağımlı bir insanın mutlu, sevgi ve huzur dolu, bilinçli, akıllı ve verimli bir yaşam sürme şansı yoktur. Ve hayatta istediklerimizi bulmak ve tadını çıkarmak için bağımlılığa dayalı bir programlama yapmamız da *gerekmiyor.*

Daha güzel bir yaşam için diğer insanları ve nesneleri bağımlılık ve arzularınıza uydurmak yolunda harcadığınız çabanın yararsızlığını anladığınızda yüksek bilincin mutluluğuna doğru ilerlemeye hazırsınız demektir. Sadece çeşitli durumlarda gösterdiğiniz otomatik ve çoğu çocuklukta kazanılan kişisel tepkilerinizi yeniden düzenlemek zorunda olduğunuzu göreceksiniz.

Bilincin daha yüksek düzeylerine doğru ilerledikçe, mutlu olmak için *yeterli* olana her zaman sahip olduğunuzu fark edeceksiniz. Mutsuzluğunuz için genellikle insanları ve koşulları suçlasanız da sizi mutsuz eden asıl şey kafanızdaki kalıplardır. Yüksek bilinç yolculuğunuz sizi, sevgi ve huzur dolu, akıllı ve hoş olmayan duyguların amansız saldırısından da özgür kılacaktır.

Sevgiyi Yaşama Yolu, yüksek bilinç serüveninizde size dört avantaj sağlar:

1- *Çoğu insan* için yüksek bilincin gelişimi konusunda insanoğlunun kullanabileceği en güçlü ve hızlı yollardan biri olabilir.

2- Mevcut yaşantınızdan kopmanızı *gerektirmez.* Sevgiyi Yaşama'nın en etkili kullanımı, koruduğunuz ve yaşadığınız geçici adet, gelenek ve sosyal rolleri tümüyle idrak ederek yüksek bilinç haline ulaşıncaya kadar mevcut iş, kişisel yaşam ve diğer şartlarınızı koruduğunuz takdirde sağlanır.

3- Sistemi *tam olarak* anladıktan sonra gelişiminizi sürdürmek için bir öğretmene ihtiyaç kalmaz. Yaşamınız en iyi öğretmen olacaktır, çünkü kendinizi hep gelişiminiz için ideal öğrenme durumlarına koyduğunuzu keşfedeceksiniz.

En çok değiştirmeniz gereken program, yapmanız gereken iç çalışmanın farkına varmanızı sağlayabilecek durumlarla karşılaşmanızı sağlar.

4- Sevgi, iç huzuru, akıl ve yüksek bilincin etkisine ulaşmak için Sevgiyi Yaşama Yolu'nu kullandığınızda, yaptığınız bu iç çalışma, yaşamdan aldığınız zevki artırır. Sevgiyi Yaşama Yolu'yla mutluluk uzak bir amaç değildir -yaşadığınız anın sürekli gelişen bir parçasıdır.

Yaşamınızdaki insanları ve koşulları değiştirerek sevgi dolu, sakin, etkili ve mutlu bir insan olmaya çalışırken duygularınızın iniş-çıkışlarıyla başa çıkmak için harcadığınız enerjiyi düşünün. Yıllar geçtikçe görürsünüz ki mutluluk arayışınız, gökkuşağının sonundaki altın sepeti aramak kadar ümitsiz. Çevrenizdeki hemen herkes mutlu, seven bir varlık olma konusunda aynı sorunlarla karşı karşıya olduğundan standartlarınızı düşürüp, sürekli mutluluğun belki de gerçekçi olmadığına karar verirsiniz.

Sevgiyi Yaşama Yolu sizleri, sevgi, huzur, sükunet, akıl, etkililik ve sürekli mutluluğun hayal edilebilir en yüksek standartlarını oluşturmaya davet ediyor. O zaman yüksek bilinç yolculuğuna başlamaya hazırsınız demektir.

2
MUTLULUĞUN SIRLARI

Neden hep telaş, ümitsizlik, endişe ve karmaşa içinde yaşıyoruz? Neden hep kendimize ve başkalarına baskı yapıyoruz? Neden hep küçük sevgi, huzur ve mutluluk kırıntılarıyla yetinmek zorunda kalıyoruz? İnsanlar neden hayvanların kendi aralarındaki ilişkilerini nispeten huzurlu gösteren karışıklık ve kavgayla karakterize ediliyor? Yanıt çok basit -fakat gerçekten anlamak bazen güç oluyor, çünkü *mutluluğa ulaşmak için takip etmemiz gerektiği öğretilen hemen her yol bizi mutsuz kılan duygu ve eylemleri güçlendiriyor.*

Bu, anlaşılması gereken önemli bir noktadır. Mutlu olmanın bize öğretilen yollarının işlemesi mümkün değildir. Bu noktayı tam olarak anlamadıkça yüksek bilince ulaşamayız. İşte nedeni:

Çoğumuz, (duygularımız tarafından desteklenen) arzularımızın bizi mutlu kılacak şeyleri yapmamız konusunda en iyi kılavuzlar olduklarını varsayarız. **Ama bugüne dek kimse duygu-destekli arzuları kılavuz olarak kullanarak mutluluğu bulamamıştır.** Zevk anlarını, evet; mutluluğu, hayır.

İstek ve arzularımız öylesine baştan çıkarıcıdırlar ki... Sonunda mutlu olabilmemiz için tatmin edilmesi gereken "ihtiyaçlar" olarak görünürler. Bizi, bir mutluluk illüzyonundan ötekine sürüklerler. Kimimiz kendi kendimize, "Bu şirketin başkanı olursam mutlu olacağım" deriz. Fakat gerçekten mutlu bir başkan gördünüz mü hiç? Güzel yatları, Cadillac'ları, Playboy tavşancıkları olabilir -ama iç dünya-

sında gerçekten mutlu mudur? Tüm bunlar ülserinin iyileşmesini sağlar mı acaba?

Sık sık şöyle şeyler düşünürüz, "Okula geri dönüp yeni şeyler öğrenebilsem -belki master yapsam- mutlu olurum." Fakat master ya da doktoralı insanlar diğerlerinden daha mı mutlular acaba? Yeni şeyler öğrenmek güzel bir şey, ancak bunun hayatımıza huzur, sevgi ve mutluluk getireceğini ummak yanlış. "Aşık olacağım kişiyi doğru seçersem mutlu olurum" deriz bazen. Sonra da bağımlılıklarımızın doğru kişi dediği birini aramaya koyuluruz -ve bir süre zevkli anlar yaşarız. Fakat *sevmeyi bilmediğimizden* ilişki yavaş yavaş bozulur. O zaman, doğru kişiyi yine bulamadığımıza karar veririz! Yüksek bilince doğru ilerledikçe *doğru insan olmanın* doğru insanı bulmaktan daha önemli olduğunu anlarız.

Olumsuz duygularımızın *tümünün* de etkin bir yaşam sürmemizi engelleyen yanlış yol göstericiler olduğunu derin bir biçimde anlamalıyız. *Olumsuz duygularımız, geçmişte yaşadığımız olayların bıraktığı kötü etki ve yaraların sonucudur.* Ve bu duygusal yaralar, insanları anlamamızı ve sevmemizi sağlayacak *benzerlikler* yerine sıkıntı veren *farklılıkları* algılamamıza neden olurlar. Duygularımızın mevcut programı, diğer insanları (ve bizi çevreleyen dünyanın koşullarını) mutluluğumuzu tehdit eden potansiyel tehlikeler olarak algılamamıza neden olur. Biz de adrenalin, hızlanan kalp atışı, yükselen kan şekeri ve bizi "savaş ya da kaç"a hazırlayan diğer hayatta kalma mücadelesine ait belirtilerle tepki veririz.

Fakat hayata yüksek bilincin açık algısıyla baktığımızda, hiç kimseyi (ya da hiç bir durumu) duygusal bir tehdit veya tehlike olarak hissetmeyiz. Son birkaç gündür yaşadığınız en tehlikeli durumu düşünün. İşinizi mi kaybetmek üzeresiniz? Büyük bir aşkla bağlı olduğunuz kişi başka birine daha fazla mı ilgi gösteriyor? Üstesinden gelemeyeceğiniz ödemeler yapmanız mı gerekiyor? Kanser olabileceğini düşündüğünüz bir ağrınız mı var? Şimdi, bu sorunların çözümü olabilir ya da olmayabilir. Şu anda onlarla ilgili bir şey

yapabilirsiniz ya da yapamazsınız. Şu anda yapabileceğiniz bir şey varsa hemen yapın -bu yalnızca bir ilk adım olsa bile. Böylece üzülmeye ve endişelenmeye harcayacak enerjiniz kalmaz. Yapabileceğinizi yapın -fakat sonuçlara bağımlı olmayın, yoksa kendinize daha fazla üzüntü ve endişe yaratmış olursunuz.

Sorunu çözmek için şu an yapabileceğiniz bir şey yoksa neden huzursuz oluyor ve üzülerek enerjinizi tüketiyorsunuz? *Bu hayatınızın "burada-ve-şimdi"liğinin bir parçasıdır.* Hepsi bu -burada-ve-şimdi. Üzüntü, endişe ve diğer tatsız duygular tamamen gereksizdirler ve içgörünüzü azaltmaktan, verimliliğinizi düşürmekten başka bir işe yaramazlar.

Kendinizi bu tüketici duyguların yararsızlığına mutlaka ikna etmelisiniz. Gereksiz üzüntülerinizin, sizi sahip olmanız gereken neşe ve mutluluktan mahrum ettiğini görmelisiniz. Bu olumsuz duyguların herhangi bir işlevi olduğunu düşündüğünüz sürece yüksek bilinç gelişimini geciktirirsiniz. Dış dünya içsel programınızla (arzularınız, beklentileriniz, isteklerniz ya da insanların size nasıl davranması gerektiğiyle ilgili modelinizle) uyuşmadığında kendinizi duygusal olarak zorlamazsanız, enerjiniz o kadar çok çoğalır ki belki de yarı yarıya daha az uyursunuz. Neşeli ve sevgi dolu olursunuz; koşullar ne olursa olsun, diğer insanlar ne düşünürse düşünsünler yaşamınızın her anının tadını çıkarırsınız.

Bu duygusal programı nereden ve nasıl edindik? Hemen hepsi yaşamın ilk beş yılında kazanıldı. Örneğin, çok küçükken annemiz, kırılmasından korktuğu için parfüm şişesini küçücük parmaklarımızın arasından bağırıp çağırarak zorla alıyor. Ağlıyoruz. Acıyla, itilip kakılarak, hükmedilerek, ne yapmamız gerektiği söylenerek ve kontrol edilerek geçirdiğimiz bebeklik dönemi sonucunda yoğun duygusal güvenlik, duygu ve güç programlarımızı geliştiririz. Duygu-destekli programlarımızın çoğu bir şeylerin nasıl olması "gerektiğiyle" ilgili sık sık yinelenen ahlâki direktif ya da bildirimlerden kaynaklanır. Sonuçta bu ayrı ben'in devamlılığını sağlayacak robotvari duygusal tepkilere sahip bir "ben" bi-

linci geliştiririz.

Böylece, mutlu olmak için, insanları yönetme ve yönlendirme gücüne sahip olmamız gerektiğini hissetmek için duygusal olarak programlanmış oluruz. Sonunda herhangi bir kişinin ya da durumun, güç bağımlılığımızı (çevremizdeki insanları ve nesneleri yönetme ve yönlendirme yetimizi) uzaktan dahi olsa tehdit eden davranış ya da titreşimlerine tamamen uyum sağlarız.

Fiziksel olgunluğa ulaştığımızda ve biyokompüterimiz (ya da beynimiz) daha yüksek bir algı düzeyinde çalıştığında, *gereksinimimiz olan tüm güce sahip oluruz.* Fakat tüm duygu birikimimizle desteklenen biyokompüterimiz hâlâ bebekliğimizde ve çocukluğumuzda yaşadığımız *güç yetersizliğini telafi etmek üzere programlıdır.* Artık çevremizdeki insanlar ve nesnelerle birlikte akmayı öğrenmemiz gerekir. Fakat onları, gücümüzü, prestijimizi ve ast-üst düzenimizi tehdit eden nesneler olarak algıladığımız için, güç bağımlılığımız insanları sevmemizi engeller. Sevmek ve sevilmek istiyorsak güce ya da başka bir şeye bağımlı olmamalıyız.

Bilinçli varlıklar olarak mutluluğu bulmak için ihtiyacımız olan tek şey *kim olduğumuzu* (bizler saf bilinçleriz, oynadığımız sosyal roller değil) ve yaşadığımız anın (burada-ve-şimdi'nin) *gerçek koşullarının* tam olarak neler olduğunu açıkça algılayabilmektir. Sorunumuz temelde ne kadar da basit! Fakat bunu başarmak sürekli bir içsel çalışma gerektirir. Ve bu, burada-ve-şimdinin koşullarını, getirdiklerini *duygusal* olarak kabul etme alışkanlığını geliştirmek demektir. Çünkü yalnızca duygusal olarak sakin bir biyokompüter, net ve akıllıca görebilir ve insanlar ve durumlarla iletişim kurmanın etkili yollarını bulabilir.

Güç bağımlılığımız, yaşadığımız dünyanın gerçeklerini algılayamayacak kadar küçük olduğumuz yaşlarda biyokompüterimize yerleştirdiğimiz mutluluk-bozucu programlardan yalnızca biri. Şu an net bir algı için gereken temel beceriye sahip olmamıza rağmen biyokompüterimize verdiğimiz çalışma emirleri bizi düşük düzeylere indirir. Ve böylece

bilinçsizce tuzağa düşmüş oluruz.

Yaşamımızdaki gerçek şimdi-ve-burada'dır (yaşadığımız andır) -ve gelecek, yalnızca var olan koşullardan oluşturulur. Fakat var olan bağımlılıklarımız, istek ve beklentilerimiz (biyokompüterimizin programı) bilincimize hakim olur ve bizi, uyanık olduğumuz (aslında düş görerek geçirdiğimiz) zamanın çoğunu burada-ve-şimdi durumlarına surat asmak ve onları protesto etmek için harcamaya zorlar. Bu, algımızı daraltır ve sorunlarımıza etkin çözümler bulmamızı engeller. Yüksek Bilince Giden Sevgiyi Yaşama Yolu bu tuzaktan nasıl kurtulacağımızı, kendimizi nasıl özgür kılacağımızı ve insan olarak tüm potansiyelimizi nasıl kullanabileceğimizi göstermektedir.

3
YÜKSEK BİLİNÇ YASASI

Yüksek bilinç gelişiminiz, Yüksek Bilinç Yasası'yla bütünleşmenin, "bir" olmanın önemini tam olarak anlamakla başlar:

Kendiniz dahil herkesi koşulsuz sevin!

Bu yasa, kendi içinizdeki ve diğer insanlardaki gizli parlaklığı bulmanızı sağlar. Ne yazık ki, koşulsuz olarak sevmek hiç öğretilmedi bizlere. Neredeyse tüm sevgimiz küçük yaşta bize programlanan duygusal arzularımız tarafından güdülenmiştir. Sevgiyle ilgili deneyimlerimizin çoğu bize sevgiye sahip olmadan önce bunu kazanmamız ya da hak etmemiz gerektiğini öğretmiştir -tabii diğerleri de bizim sevgimizi hak etmelidirler. Bu koşullu sevgidir- takas ya da iş anlaşmasına benzer. İyi niyetli fakat beceriksiz sevme girişimlerimizin ayrılık ve yabancılaşmayla son bulması hiç de şaşırtıcı değil. Çünkü bize sevgimize koşullar koymamız öğretildi: "Beni gerçekten sevseydin..." ve bu cümleyi bitirmek için bağımlılıklarımızdan birini kullanırız. Bu bir takastır, koşulsuz sevgi değil.

Koşulsuz sevgi nedir? "Duygusal programımın -bağımlılıklarımın- yapmanı istediği şeyleri yaparsan seni sevebilirim" değildir. Sadece sevgidir. Sadece "orada olduğun için seni seviyorum. Hayatımın şimdiliğinin bir parçası olduğun için seni seviyorum. Bedenlerimiz ve düşüncelerimiz farklı olsa da bilinç düzeyinde insan olarak birbirimize benzer olduğumuz için seni seviyorum. Biz bir bütünüz (Biriz)."

Gerçek sevgi başka birini kabullenmektir. Tamamen ve koşulsuz olarak! Dünyayı onun gözüyle görmektir. Ne yaşıyorsa -ne hissediyorsa- yaşamımızın bir bölümünde biz de oradaydık, biz de aynı şeyleri yaşadık ve hissettik.

Sevdiğimiz zaman başkalarını, yüksek bilinç yolculuklarında gelişen varlıklar olarak görürüz. Dünyevi beceriler ve kazanımlar için ne kadar yoğun bir çaba harcarsak harcayalım, bilinç düzeyinde sevgi ve birlik aradığımızı idrak ederiz. Hepimiz yüksek bilinç yolundayız. Bazılarımız hayatın sunduğu mesajları duyuyor ve bağımlılıklarımızı ortadan kaldırmak için *bilinçli* olarak çalışıyoruz. Diğerleri kendileri üzerinde bilinçli çalışmanın ne olduğunu henüz bilmedikleri için hızlı ilerleyemiyorlar.

Kendimizi sevmeyi de öğrenmemiz gerek -burada ve şimdi. Geçmişteki eylemlerimizin ne denli korkunç olduğunu düşünürsek düşünelim, *hergün yaşamımızın yeniden başladığını* hissetmemiz gereklidir. İnsan her yaşta sevgiye layıktır. Bir çocuk haylaz olabilir, fakat sevgiye layıktır. Ve düşük bilinç bağımlılıklarıyla programlandığımız sürece hepimiz çocuğuz. Onun için bağımlılıkların ürününü toplarken yaşadığımız melodramları kabullenmeliyiz. Bu da yaşamın ve gelişimin bir parçasıdır.

Sevgiyi Yaşama sisteminin her parçası -kendiniz dahil- herkesi koşulsuz sevmeyi öğrenmenize yardımcı olmak için düzenlenmiştir. Yapmanız gereken Sevgiyi Yaşama tohumlarını bilincinize ekmektir, onlar kendiliğinden filizlenirler. Gelecek ayın üçüncü salısına kadar aydınlanamazsanız kendinizi suçlamayın. Kendinizi sevmeyi ve kabullenmeyi öğrendikçe, yüksek bilince ulaşmak yolunda ihtiyacınız olan deneyimleri sağlamak için gereken şeyleri tam olarak yaptığınızı daha çok idrak edeceksiniz.

Kendinizi sevmezseniz başkalarını nasıl sevebilirsiniz? Kendinize olan sevginiz ve "bir başkasına" duyduğunuz sevgi, gerçek sevginin güzel yapısını yaratmak için içinizde birleşen bloklardır.

Koşulsuzca sevmeyi öğrenmek, programlanmış bağımlı-

lıklarımızdan (biyokompüterimize verdiğimiz duygu-destekli istek direktiflerimizden) bağımsız olmak demektir. Bu, burada-ve-şimdi olanı net olarak algılamamızı, akıllıca değerlendirmemizi ve yapmak istediğimizi etkili biçimde yerine getirmemizi sağlar. Bunun anahtarı, burada-ve-şimdinin duygusal olarak hemen kabullenilmesidir -*daha önce kabul edilemez olanın duygusal olarak kabulüdür.*

Duygularımız canlandığında içinde bulunduğumuz durumu gerçekçi biçimde algılayamayız. O zaman biyokompüterimiz bilincimize ayrılık ve yabancılaşmanın vurgulandığı bir bilgi akışı gönderir. Bağımlı programımıza dayanarak burada-ve-şimdinin korkunç derecede çarpık bir değerlendirmesini yaparız. Bu olduğunda, kendimiz ve "diğerleri" arasındaki farklılıkları abartır, benzerlikleri bastırırız. Ve bu, koşulsuz sevebilme yeteneğimizi yok eder.

Hepimiz sevme isteğinin yeterli olmadığını biliyoruz. Geçmişe bakarsak her yaşta, sevginin öneminden haberdar olduğumuzu hatırlayabiliriz. Biliyoruz ki dünyadaki çoğu mutsuzluktan, insanlarla iyi geçinme konusunda karşılaşılan güçlüklerden, kirlilik, önyargı, savaşlar ve insanlığa karşı işlenen diğer bireysel ve grup suçlardan sevgisizlik sorumludur. Fakat bu konuda ne yapabiliriz?

Yüksek Bilinç Yasası, Kova Burcu Çağı (Altın Çağ) için pratik bir yol gösterici öneriyor:

Kırılıp öfkelendiğinizde, kırıp öfkelendirdiğiniz kadar dünyaya acı ve ıstırap verirsiniz.

Yüksek Bilinç için Sevgiyi Yaşama Yolu sevmenin sizin için neden bu kadar zor olduğunu -ve bu konuda ne yapmanız gerektiğini adım adım gösterebilir. Bundan sonraki bölümde sunulan Oniki Yol, sevginin "Bir"lik okyanusunda yaşamak için ne yapmanız gerektiğini anlatıyor.

4
ONİKİ YOL

Oniki Yol 1972'de formüle edildi ve o günden beri sayısız insanın hayatını değiştirdi. Oniki Yol binlerce yılda toplanan bilgilerin modern ve pratik bir özetidir. Bu bilgiler size, çevrenizdeki dünyayla ilişkilerinizde bilincinizin işlemesi için dakika dakika yol gösterir. Sürekli mutlu, bilinçli, sevgi dolu, neşeli ve başarılı bir yaşam sürmenizi sağlar. Eğer acıyla zevk arasında yeterince gidip geldiyseniz ve hayattan sürekli zevk almaya gerçekten hazırsanız yaşamınızda köklü bir değişiklik yapmak için Oniki Yol'u kullanmaya ve uygulamaya da hazırsınız demektir. Bundan sonraki dört bölümde her bir yolu ayrıntısıyla tartışacağız.

Yüksek Bilinç için Oniki Yol, ruhsal gelişiminizi nasıl hızlandıracağınızı gösterir ve Sevgiyi Yaşama'nın yeni hayatına başlamanızı sağlar. Bu Yollar, içinizde saklı olan güzellik ve mutluluğu bulma yolunu gösterir. Şimdiye kadar bize, mutluluğun, insanları ve nesneleri isteklerimize tamamen uyacak şekilde düzenlemekte yattığı öğretildi (ama yanlıştı). İsteklerimiz onları tatmin etme yeteneğimize oranla öylesine hızlı çoğalır ki! Sevgiyi Yaşama Sistemi'nde ise bir bağımlılık, tatmin edilmediğinde huzursuz ve mutsuz kılan herhangi bir arzudur. *Yaşam,* duygusal olarak rahatsız olduğunuz her seferinde, *bir bağımlılıktan kurtulmanız için sizi uyarır.*

Bağımlılıklarınızdan biri zevk getirse bile bu zevk genellikle kısa ömürlüdür. Çünkü, sonra o zevke yönelik *tehditleri* algılamaya ve yaşamınızda belirip sizi bu zevkten mahrum edecek değişiklikler için endişelenmeye başlarsınız.

Bugünün zevkiyle dünün zevkini karşılaştırır ve genellikle bugünkünü yeterince tatmin edici bulmazsınız. Bütün bunlar sizi şimdi--burada olmaktan uzak tutar. Her bağımlılığın bedelini mutluluğunuzdan bir şeyler vererek ödemeniz gerektiğinin farkına vardığınızda, yüksek bilince doğru dev bir adım atmış olursunuz. Bağımlılığı tercih durumuna yükselttiğinizde ise aynı eylemlerden ve deneyimlerden tam anlamıyla zevk alabilirsiniz.

Bilincinizin nasıl işlediğini daha iyi anladıkça, biyokompüterinizle, onun kullandığı programı ayırt edebilirsiniz. Örneğin, bir milyon dolarlık bir IBM kompüter mükemmel çalışabilir, fakat ona işe yaramaz bir program yüklerseniz bu harika makineden işe yaramaz sonuçlar alırsınız. Kompüter uzmanları bu sorun için "SİSD" sözcüğünü kullanırlar, "Süprüntü İçeri, Süprüntü Dışarı." Çevrenizdeki insanları sürekli sevmiyor, burada-ve-şimdiden zevk almıyorsanız muhteşem biyokompüteriniz "işe yaramaz" program kullanıyor demektir. Kendinizi bilinçli olarak ve açıklıkla gördüğünüzde, *mükemmel olduğunuzu* -tek sorununuzun bağlı olduğunuz programda bazı değişiklikler yapmak olduğunu anlayacaksınız.

Egonuz biyokompüterinizin çalışmasında can alıcı bir rol oynar. Egonuz geçmiş acı ve zevk programına dayanarak yaşadığınız olayla ilgili duygu ve tepkilerinizi oluşturmak için binlerce programdan hangisinin seçileceğini belirler. Egonuz hangi duyguların (zevk, neşe, kızgınlık, üzüntü, korku, düş kırıklığı, sinir vs.) devreye gireceğine karar veren bir baş kontrolör gibidir. Egonuz aynı zamanda bilincinizin perdesine neyin yansıtılacağına da karar verir. Yalnızca egonuzun izin verdiği şeylerin farkına varabilirsiniz. Egonuz, çevrenizdeki insanlara ve nesnelere üç düşük Bilinç Merkezi'nden tepki veriyorsa, dikkatiniz (asli farkındalığınız) arzuladığınız ve korktuğunuz şeylerde odaklanacak -böylece içinizde acil bir öncelik duygusu yaratacaktır. Bu düşük bilinç programlarının çoğu iki yaşındayken sahip olduğunuz acil öncelikleri temsil eder. Bu yanlış bilinç programlarını değiştirip

Koşulsuz Sevgi ve Birliğin Yüksek Bilincine Giden

ONİKİ YOL

ÖZGÜRLÜĞÜMÜ KAZANMAK

1- Kendimi; karşılaştığım durumları zorla kontrol etmeye çalışmama neden olan ve böylece huzurumu bozan, kendimi ve diğerlerini sevmemi engelleyen güvenlik, duygu ve güç bağımlılıklarından özgür kılıyorum.

2- Bilincime hakim olan bağımlılıklarımın, değişen insanları ve durumları olduklarından farklı algılamama neden olduğunu keşfediyorum.

3- Robotvari duygusal kalıplarımın etkisinden kurtulmak amacıyla yeniden programlamam gereken bağımlılıklarımın farkına varmak için tüm fırsatlara (acı da olsa) kapımı açıyorum.

ŞİMDİ-BURADA OLMAK

4- Bilincimin ölü geçmişe ya da hayal edilen geleceğe dayalı istek ve beklentiler tarafından yönetilmesine izin vermediğim sürece burada-ve-şimdinin tadını çıkarmak için ihtiyacım olan her şeye sahip olduğumu biliyorum.

5- Kendi programım davranışlarıma şekil verdiği ve çevremdeki insanların tepkilerini etkilediği için yaşadığım her şeyin sorumluluğunu şimdi-burada üstleniyorum.

6- Kendimi burada ve şimdi herşeyimle tamamen kabul ediyor ve (duygu-destekli bağımlılıklarım dahil olmak

üzere) hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ve yaptığım her şeyi yüksek bilinç gelişimimin gerekli bir parçası olarak bilinçli bir biçimde yaşıyorum.

DİĞERLERİYLE ETKİLEŞİM

7- Gizliliğin her çeşiti beni insanlardan tecrit edeceği (birbirimizden ayrı olduğumuz illüzyonuna kaptıracağı) için en derin duygularımı içtenlikle tüm insanlara açıyorum.

8- Başkalarına karşı; kendi gelişimleri için ihtiyaçları olan mesajları veren kötü ve zor durumlarına (duygusal olarak) kendimi kaptırmadan, sorunları için sevgi dolu bir şefkat hissediyorum.

9- Uyumlu, sevgi dolu ve kendi merkezimde (negatif-pozitif duygular gibi aşırı uçlarda değil de, öz varlığının doğasına uygun bir biçimde dengede) olduğumda özgürce davranıyorum, fakat sinirli olduğumda mümkünse harekete geçmekten, kendimi sevgi ve yüksek bilincin ürünü bilgelikten yoksun bırakmaktan kaçmıyorum.

BİLİNÇLİ-FARKINDALIĞIMI KEŞFETMEK

10- Çevremdeki insanlarla bütünleşmemi sağlayacak enerjileri algılamak için rasyonel düşüncenin durmak bilmeyen taramasını yavaşlatıyorum.

11- Yedi bilinç merkezinin hangisini kullandığımın her an farkındayım. Bilincimin tüm merkezlerini açtıkça enerjimin, algı gücümün, sevgimin ve iç huzurumun geliştiğini hissediyorum.

12- Kendim dahil herkesi, koşulsuz sevgi ve birliğin yüksek bilinç düzeyleri için doğuştan gelen hakkını aramak için burada bulunan, uyanan varlıklar olarak algılıyorum.

yeniden programlayıncaya dek, yüksek bilincin güzel dünyasında yaşayabilmek için ihtiyacınız olan enerjiyi sürekli boşa harcarsınız.

Bu yolları öğrenmede izlenecek beş basamak vardır. Her basamak, bu yolların yaşamınıza getireceği güzel ve bazen "mucizevi" değişikliklerin daha çok farkına varmanızı sağlar.

1- *Birinci basamakta,* yollardan habersizsinizdir. Yaşam dramını bilinçsizce oynarsınız. Mekanik ve bilinçsizce insanları ve nesneleri arzular ya da reddedersiniz.

2- *İkinci basamakta,* hoşlanmadığınız bir şey olduğunda ya da söylendiğinde, Oniki Yol'u bilmenize rağmen sinirlenirsiniz. Bu Yollar'ı programlamada kullandığınızda hayatınızı nasıl işler kılabileceklerini, yaşadığınız anı yorumlayışınızı nasıl kolaylaştıracaklarını görmeye başlarsınız. Fakat hâlâ eleştirildiğinizde otomatik olarak kızmanıza ya da güvenlik bağımlılıklarınız tehdit edildiğinde korkmanıza neden olan eski programınızdan etkilenirsiniz. Bu basamaktaki önemli nokta, kurtulma eğiliminde olduğunuz düşük bilinç programının farkına varmanız ve yaşamınıza sürekli bir mutluluk ve neşe getirmek için kullanabileceğiniz bir programın var olduğunu idrak etmenizdir.

3-*Üçüncü basamakta,* korku, öfke, kıskançlık, üzüntü gibi rahatsız edici duygularla karşılaştığınız anda Yollar-'dan hangisini ihlâl ettiğinizi belirleyebildiğinizi görürsünüz. Böylece rasyonel düşüncenizi devreye sokup, duygularınızı Yollar'dan birini kullanarak yorumlayınca kölesi olduğunuz eski bilinç programının süresinin giderek azaldığını görürsünüz. Üçüncü basamakta, yaşadığınız olumsuz duyguları ortadan kaldırmak birkaç saatinizi alabilir. Fakat artık, sinirli olduğunuz sürenin yavaş yavaş azaldığını ve olumsuz duyguları sadece birkaç dakika yaşadığınızı görmeye başlarsınız. *Hâlâ olumsuz duygular taşıyabilirsiniz, fakat bunlardan çok daha kısa zamanda kurtulursunuz.*

4- *Dördüncü basamakta,* hoşlanmadığınız bir şey yapıldığında kızmaya başlayabilirsiniz, fakat o anda Yollar-

'dan bir ya da ikisi bilincinizde parlayıverir. Bunlar kızgınlığın gelişmesine izin vermeyen bir içgörü sağlar size. Özgürlüğünüz giderek çoğalır. Sevme, kabullenme ve insanlarla akıcı ilişkiler kurma yeteneğiniz hızla artar.

5- *Beşinci basamakta,* olumsuz duygularınızı harekete geçiren tüm düşük bilinç programını ortadan kaldırmış durumdasınızdır. Yaşadığınız olayları, Yollar'dan birini (bilinçli ya da bilinçsizce) kullanarak yorumlar ve ona göre karşılık verirsiniz. Benzeri durumlarda önceden öfke ya da kıskançlık duyduğunuzu hatırlayabilirsiniz; fakat öfke ve kıs-kançlık duyguları artık harekete geçmezler. Düşüncelerinize yön verecek programı kendiniz belirlediğiniz için aklınızın efendisi olduğunuzu idrak edersiniz. Bu, elde edebileceğiniz en büyük başarılardan biridir.

Oniki Yol'u günlük yaşamınızda kullanmaya başlar başlamaz hayatınızın güzel, yeni bir boyut kazandığını görürsünüz. Önceden başınızı ağrıtan sorunlar şimdi biyokompüterinizi yeniden programlama işinde güvenle kullanabileceğiniz hayati deneyimlere dönüşürler. İster -biyokompüterinizin program kalıplarına uygun olduğu için- mutluluğu, ister gelecekte bu sorunla tekrar karşılaşmamak için biyokompüterinize yeniden programlanma fırsatını veren olumsuz bir duygunun başlangıcını yaşayın, *yaşadığınız her şeyin gerçekten mükemmel olduğunu* anlamaya başlarsınız.

Önceki sayfalarda verilen Oniki Yol'u bilincinizin derinliklerine yerleştirmek için iyice ezberleyin. Ezberleme, bunları bilinçaltı algılarınızı şekillendirme programı olarak kullanmanıza yardımcı olur. Onları, sadece anlamak için okumak, onları yaşamınızı işler kılabilecek dinamik araçlar olarak kullanabilmenize yeterli olmaz. Bu Yollar'ı bilinç akışınızın her dakikasını yorumlamakta kullanın. Onlar sizi doğruca yüksek bilince götürebilir ve doğuştan hakkınız olan sevgi, mutluluk, bilgelik ve başarıyı bulmanızı sağlayabilirler.

5
ÖZGÜRLÜĞÜMÜ KAZANMAK

Bağımlılık, dünya, düşüncelerinizdeki programlanmış kalıba uymadığında rahatsız edici duygusal tepkiler uyandıran ve bilincinizi heyecanlandıran program ya da biyokompüterinize verdiğiniz çalışma direktifleridir. Bağımlılığın belirleyici özelliği, isteğiniz yerine getirilmezse bir kompüter gibi tepki göstermek ve öfke, üzüntü, endişe, kıskançlık, korku vs. programını otomatik olarak devreye sokmaktır.

Kaçındığınız şeyler de, arzuladığınız şeyler kadar birer bağımlılıktır.

BİRİNCİ YOL

Kendimi, karşılaştığım durumları zorla kontrol etmeye çalışmama neden olan ve böylece huzurumu bozan, kendimi ve diğerlerini sevmemi engelleyen güvenlik, duygu ve güç bağımlılıklarından özgür kılıyorum.

Bağımlılıklar neden mutluluğa zarar verirler? Zararsız bağımlılıklar var mıdır? Tek bir bağımlılığım bile olmamalı mı? Sevgi, bilgi, bilinç gelişimi gibi iyi bağımlılıklar yok mudur?

Elbette istediğiniz kadar bağımlılığa sahip olabilirsiniz, fakat her biri için mutluluğunuzdan bir şeyler vererek bedel ödersiniz. Bağımlılıklar duyguların tüm telâş ve acelesiyle desteklendikleri için her bağımlılık sizi zaman zaman kendinizle ya da başkalarıyla duygusal bir mücadele içine sokar. Onlar bilincinize hakim olur ve net algılama gücü-nü-

zü yok ederler. Herkes, hemen tehdit ya da destek olarak algılanmalarına göre değerlendirildiği için bağımlılıklar sizi insanlardan ayırırlar. *Bağımlılıklara ihtiyacınız yok, çünkü onlar olmadan da aynı şeyleri yapabilir ve bağımlılıklara dayanmayan bir yaşamdan çok daha fazla zevk alabilirsiniz.* Yüksek bilinç yoluyla yaşamın sunduğu her güzel şeye sahip olabilirsiniz.

Çevremizdeki her şey sürekli değişir. Bedenlerimiz ve düşüncelerimiz de sürekli değişim içindedirler. Bu değişiklikler (dakika dakika, ay ay, yıl yıl) yaşamımızın akışını istediğimiz ve beklediğimiz geçici bağımlılıklara uydurma yeteneğimizi etkilerler. Böylece dış dünyayı bağımlılıklarımıza uydurmak için sonu olmayan bir mücadeleye gireriz. *Ve bu, her zaman için yararsız bir mücadeledir.* Şimdiye kadar hiç kimse yaşamın şu temel koşulunun üstesinden gelmek için yeterli güç, prestij ve bilgiye sahip olamadı *-bazen kazanır, bazen kaybedersiniz.*

Düşük bilinç duygularımızın çalışması öyledir ki gün boyunca birçok bağımlılığımızı tatmin etsek bile tatmin edilmeyen bir bağımlılık bilincimizi rahatsız eder ve bizi mutsuz kılar. Bağımlılık savaşını kazanmanın yolu yoktur. Sevgi ve bilinç gelişimi gibi yüksek bilinç bağımlılıkları, güvenlik, duygu ve güç gibi düşük bilinç bağımlılıklarına göre daha az acı verse de mutsuzluk getirmeyen bağımlılık yoktur.

Bağımlılıklarınız olduğu sürece, hassas biyokompüteriniz -aklınız- dünyayı bağımlılıklarınıza uydurup idare ederek mutlu olmanıza yardım etmek için girişilen boş çabaların esiri olur. Bağımlılıklarla yönetilen bir akıl, tıpkı davulunu çok sesli çalarak senfonideki keman ve flüt seslerini duymamızı engelleyen bir davulcu gibi çevrenizdeki insan ve nesnelerden gelen akılcı seslere (iyi titreşimlere) uyum sağlayamaz. Tümüyle şimdi-ve-burada olabilmek için senfoninin tüm seslerini duyabilmelisiniz. Yüksek bilincin güzelliğinde yaşamak için çevrenizdeki dünyanın hem kalın hem de ince özelliklerini algılayabilmelisiniz. Bağımlılıklar iyi ya da kötü değildirler -sadece kaybedilmiş algı, bilgelik, etkili-

lik ve mutlulukla size çok pahalıya mal olurlar.

Bağımlılıklar er ya da geç mutsuzluğa neden olurlar. *Tercihler asla.* Bir bağımlılık tatmin edilmediğinde mutsuz olursunuz. Tatmin edildiğinde ise anlık bir zevk, rahatlama ya da kayıtsızlık hissedersiniz. Bir *tercih* tatmin edilmediğinde kayıtsız kalırsınız -sonuçta bir tercihtir. Fakat tatmin edildiğinde yaşamınıza tat ve güzellik katar. Egonuz ve rasyonel düşünceniz tatmin kaynağını korumak zorunda değildir, çünkü mutluluk için ona bağımlı değilsiniz. *Tüm bağımlılıklarınızı tercih seviyesine çıkarmak* (ya da hayatın tadına katkıda bulunmuyorlarsa ortadan kaldırmak) sürekli haz, sevinç ve sevgi dolu olmanın Sevgiyi Yaşama anahtarıdır. Yüksek Bilinç yolunun başında alınması gereken pratik bir karar: **Hava, açlıktan ölmek üzereyseniz yiyecek, donmak üzereyseniz barınak gibi fiziksel ihtiyaçlar dışındaki tüm bağımlılıklar hastalıktır!**

Bir şeyin bağımlılık ya da tercih olmasını kendi duygusal programınız belirler. Bir bağımlılıktan vazgeçmekten söz ettiğimizde, isteğiniz gerçekleşmediğinde beyninizin sizi rahatsız, huzursuz ve mutsuz kılan bölümünü yeniden programlamayı kastediyoruz. Bağımlılıklarınızı tercihlere dönüştürdüğünüzde yaşam kalıplarınız değişebilir ya da değişmeyebilir. Tanımladığımız gelişimin otomatik duygusal programınızı yeniden düzenlemekte yattığını anlamanız çok önemli -davranışlarınızın değişmesi gerekmiyor. *Bağımlı olmadığınız sürece istediğiniz her şeyi yapabilirsiniz.* Çünkü bağımlılıklardan kurtulduğunuzda davranışlarınız, bilgeliğiniz ve benlik bilinciniz tarafından belirlenecektir.

Bazı bağımlılıklar diğerlerine göre daha çok mutsuzluk getirirler. Banka hesabınızda paranız olması bağımlılığı, doktora sahibi olma bağımlılığından daha az tatmin edici olabilir. Fakat ikisi de sürekli bir tehdit hissetmenize neden olur, ikisi de bilincinizi yönetir, ikisi de dünyanın renkli güzelliklerini görmenizi ve yaşamanızı engeller. Ve kuşkusuz, bu güzellikleri elde etmek için para ya da bilgiye bağımlı olmanız gerekmiyor. Para ve bilgi (ya da başka bir şey) sahibi

olmayı tercih edebilirsiniz ve o zaman (yalnızca o zaman) para ve bilginin getirdiklerinin tadını *tam* olarak çıkarabilirsiniz.

Bağımlılığınızı oluşturan *dış çevre* değildir -değiştirilmesi gereken yalnızca *iç duygusal programınızdır.* Ve harika olan şey, bunu yapma yeteneğine sahip olmanız -halbuki şimdiye kadar dünyayı bağımlılıklarınıza uymaları için umutsuzca idare etmeye çalıştınız. Bağımlılıklarınızı ortadan kaldırdığınızda, huzurlu bir dünyada yaşar ve zamanınızı tercih temelli seçimler yaparak harcarsınız.

İKİNCİ YOL

Bilincime hakim olan bağımlılıklarımın, değişen insanları ve durumları olduklarından farklı algılamama neden olduklarını keşfediyorum.

Nesneleri oldukları gibi değil - olduğumuz gibi görürüz. Her bağımlılık, duyu girişleri yoluyla sürekli akan müthiş bilgi akışının (hem bilinç hem de bilinçsizlik düzeyinde) etkili çalışmasını bozar. Biyokompüteriniz görme, işitme, dokunma, tatma ve koku alıcılarından ve bedenlerimizdeki doku ve organlardan her saniye milyonlarca elektro-kimyasal uyarı alır. Örneğin, bedeninizdeki her kıl bir sinirle beyninize bağlıdır. Tüm iç organlarınız, çoğu bilinçsizlik düzeyinde, kontrolünüz dışında biyokompüterinize sürekli sinyaller gönderir.

Biyokompüterinizin retiküler harekete geçirme sistemi bilincinize nelerin gideceğine karar veren bir şebekedir. Baş analizciniz olan beyin merkezine gönderdiği datayı (bilgiyi) eler. Bu şebeke bilincinizi kapatıp sizi uyutabilir. Bilincinizi canlandırıp sizi uykudan kaldırabilir. Bu sinirsel yapı "ego" denilen işlevi yerine getirir. (Bilincinizi etkileyen sinirsel faktörlerin daha geniş bir açıklamasını 22. Bölüm'de bulabilirsiniz.)

Bilinciniz şimşek hızıyla ileri geri gidebilir, buna rağmen bilinçli olarak aynı anda yalnızca bir şeye dikkatinizi yoğunlaştırabilirsiniz. Retiküler harekete geçirme sisteminiz (ya da egonuz) bilincinize nelerin gideceğini nasıl seçer? Bilincinize gidecek olan bilgiyi, bebekliğinizden itibaren ona yerleştirdiğiniz programı izleyerek seçer. *Böylece programlanmış bağımlılıklarınız yaşayacaklarınızı belirlerler; çünkü bunlar retiküler harekete geçirme sisteminin hangi datayı engelleyeceğini, hangisinin bilincinize gideceğini ve dikkate alınacağını belirlemek için kullanacağı rehberlerdir.* Bilincinizin, istemek ve korkmak için programladığınız şeyler tarafından ele geçirilmesi yüzünden çevrenizdeki insanların ve nesnelerin aldatıcı bir tanımlamasını geliştirmeye başlarsınız aklınızda.

İnsanların ve nesnelerin çarpık tanımlamasıyla yaşadıkça bunun, dünyanın tek "gerçek" görüntüsü olduğuna dair hissiniz kesinleşir. Böylece kendinizin, insanların ve durumların çarpıtılmış bir görüntüsünü kurarsınız. *Aklınız, inandığı her şeyin doğru olduğunu kabul ederek çalıştığı için sürekli algılarınızı güçlendiren ve kalıplaştıran bir geri-besleme (feedback) üretir.*

Düşüncelerinizin dünyayı yarattığı gerçeğini her an aklınızda bulundurmalısınız. Bağımlılık kalıplarınız -beklentileriniz, istekleriniz, arzularınız, zihinsel modelleriniz, bağlılıklarınız- çevrenizdeki insan ve nesneleri algılamanızı yönlendirir. Dünyanızdaki nesnelerin gerçekte nasıl etkileştiklerini, ancak bağımlılık programınızdan kurtulduğunuzda algılayabilirsiniz.

ÜÇÜNCÜ YOL

Robotvari duygusal kalıplarımın etkisinden kurtulmak amacıyla yeniden programlamam gereken bağımlılıklarımın farkına varmak için tüm fırsatlara (acı da olsa) kapımı açıyorum.

Bağımlılıklarınızı nasıl fark edersiniz? Çok kolay. Çeşitli durumlarda kendinizi rahatsız etmek için kullandığınız arzu ve beklentilerinize dikkat edeceksiniz sadece. Bilincinizin sürekli akışına girerek; sizi endişelendiren, üzen, rahatsız eden, küstüren, korkutan, kızdıran ve sıkan bağımlılıkları keşfedersiniz. Böylece her rahatsız edici duyguyu bilinç gelişimi için bir fırsat olarak kullanırsınız. Hâlâ duygusallık ve rahatsızlık hissetseniz de bu duyguların (kısa süreli zevkler ve uzun süreli mutsuzlukların) temeline inmeye başlarsınız. Ve daha uyanık ve canlı oldukça derin bir doyum hissetmeye başlarsınız!

Geçmişte sürekli karmaşık güvenlik, duygu ve güç bağımlılıklarınızı en az rahatsız edecek insanları bulmaya çalıştınız. Fakat çok az ilgi (çekim) duyduğunuz bir insan belki de bazı bağımlılıklardan kurtulmanızda en iyi öğretmeniniz olabilir. Hayatınızdan dışladığınız insanlarla ilişkiye girerek bağımlılıklarınızdan daha çabuk kurtulursunuz. Karşınızdaki ne yaparsa yapsın **kendi merkezinizde** (olumlu ya da olumsuz duygular hissetmeden nötr ve dengeli, öz varlığının doğasına uygun davranarak) **kalabildiğinizi** gördüğünüzde, hissettiğiniz ayrılığı yaratan bağımlılıkları yeniden programladığınızı anlarsınız. Ve ilişkinizi kendi gelişiminiz için sürdürdüğünüz halde, karşınızdakine de kendi hızlı gelişimi için kullanabileceği değerli deneyimler sunmuş olursunuz (örneğin, koşulsuz sevilme deneyimi). Ayrılık duygusu yaratan bağımlılıklarınızı yeniden düzenlediğinizde, aranızda bir sevgi ve "bir" olma duygusu geliştirebilirsiniz. Ya da bu zamanı başka bir biçimde harcamayı tercih edebilir (o zaman tercihinizi izlemeniz, gelişiminiz için daha verimli olabilir) ve bu kişiyle gelecekte daha az beraber olabilir ya da hiç olmayabilirsiniz.

Çevrenizdeki herkes ve her şey öğretmeninizdir. Çamaşır makineniz çalışmazsa, kabullenilemeyeni sükunetle kabullenme yeteneğiniz kontrol ediliyor demektir. Makinelerinizin her an çalışmalarına *bağımlıysanız* acı çekersiniz. İyi çalışmalarını *tercih ediyorsanız,* onarım çarelerini aramak

yerine, işin içine rahatsızlık duygularınızı da katarak sorunu daha da büyütmezsiniz.

Yaşadığınız her şeyi yüksek bilinç gelişiminizde bir basamak olarak gördüğünüzde, bilinç akışınız daha ilginç ve *gerçek* olur. Kısa bir süre sonra kendinizi hemen her an huzurlu ve sevgi dolu hissetmeye başlarsınız. Oniki Yol'u daha beceriklice kullandığınızı söyleyen bilincinizdir. Devam edin - iyi gidiyorsunuz!

6
ŞİMDİ-BURADA OLMAK

Oniki Yol'un ilginç bir yanı, herhangi birini derinlemesine ve tam olarak izleyebilirseniz hemen hepsini kullanabilmenizdir. Sistematik olarak birbirlerine bağlıdırlar ve bu onları tamamlamanızı kolaylaştırır. Tüm yollar yaşamın şu anına uyum sağlamayı vurgulasa da, Dört, Beş ve Altıncı Yollar sonsuz şimdi'de yaşamayı öğrenmek için özellikle faydalıdır.

DÖRDÜNCÜ YOL

Bilincimin ölü geçmişe ya da hayal edilen geleceğe dayalı istek ve beklentiler tarafından yönetilmesine izin vermediğim sürece, burada-ve-şimdinin tadını çıkarmak için ihtiyacım olan her şeye sahip olduğumu biliyorum.

Hayatınızın her burada-ve-şimdi anından zevk almıyorsanız sebep, sizi ölü geçmişte ya da hayal edilen gelecekte yaşatan bağımlılıklar (arzular, bağlılıklar, istekler, beklentiler, duygusal programlamalar, yaşamın size nasıl davranması gerektiğine dair modeller) dır. Bunlar sizin *şimdi-burada* olmanızı engeller. Yaşamınızdaki her şey *sonsuz şu andır* -ve bu anın deneyimi kafanızdaki program tarafından yaratılır.

İnsanların çoğu sürekli olarak geçmişte neler yaptıkları ya da gelecek için neler plânladıkları hakkında konuşarak kendilerini düşük bilinç düzeylerinde tutarlar. Çeşitli düşünceler içinde boğulmak ve bunlar hakkında konuşmak şu anı dolu dolu yaşamanızı engelleyeceğinden, geçmişi tartışıp

durmaktan ya da bilincinizin geçmişte yaşamasına izin vermekten vazgeçmek en iyisidir.

Sürekli geleceğe yönelik düşüncelerle meşgul olmak en iyi geleceği getirmez. Şu an yapmanız gereken bir şey varsa hemen yapın. Yapmanız gerektiğini hissettiğiniz şeyi yaptıysanız bilincinizi gelecekle ilgili düşüncelerle doldurmaya hiç gerek yok.

Sorunlarınızın gerçek çözümleri, bağımlılıklarınızla kendinize eziyet etmekten vazgeçip çevrenizdeki insanlara ve nesnelere *uyum sağladığınızda* sizi bulacaktır. Bilinçli farkındalığınız kendi bedeninizi ve aklınızı, çevrenizdeki tüm insanları ve nesneleri içinizdeki derin sakin bir yerden izlediğinde, anlamanız gereken her şeyi sezgisel olarak zaten biliyor olduğunuzu görürsünüz. O zaman yaşam nehriyle birlikte akabilmek için yapmanız gerekenleri tam olarak söyleyen bir içgörüye sahip olduğunuzu kavrarsınız.

Ne olursa olsun her şeyi duygusal olarak kabullendiğinizde şimdi-burada olabilir, içinde bulunduğunuz anı yaşayabilirsiniz. Bir şeyi değiştirmek mi istiyorsunuz? Güzel. Yapın. Bilinciniz duygusal kargaşadan uzak olduğunda gerçekten etkili değişiklikler yapabilirsiniz. Harika biyokompüterinizin tüm kaynaklarını istediğiniz yönde kullanabilecek durumda olduğunuz için artık daha büyük bir güce ve algıya sahip olursunuz çünkü.

Örneğin, arabanızın lastiklerinden biri patladığında lastiğe lanetler yağdırabilirsiniz, onu size satan insanlara kızabilirsiniz, yapacağınız ekstra masrafa üzülebilirsiniz - ya da bağımlılığınızın huzur ve sükunetinizi bozmasına izin vermezsiniz. Sonuçta patlak lastik hayatınızın burada-ve-şimdiliğinin bir parçasıdır. Huzursuz olarak durumu daha da tatsızlaştırırsınız yalnızca. Lastiklerinizin patlamamalarına bağımlı olmayın -lastiklerinizin şişkin kalması ve daha uzun süre işinize yaramasını *tercih edin* (ki bu tercih çok doğaldır). Bir lastik patladığında kabullenilemeyeni kabul ediyorsunuz. Bunun, yaşamınızın bir burada-ve-şimdi gerçeği olduğunu anlıyorsunuz. Lastiğinizi kaybetseniz de, huzur

ve sükunetinizi kaybetmek ya da çevrenizdeki insanların bağımlılık kalıplarına dokunan, gerginlik ve endişe hissetmelerine neden olan titreşimler yaymak zorunda değilsiniz.

Huzur, sayesinde etkili yaşadığınız amaç ve araçtır. Yaşadığınız ana uyum sağladığınızda, her dakikanın tadını çıkarmak için gereken her şeye sahip olduğunuzu anlarsınız. Şimdiye kadar her an mutlu olamamanızın tek nedeni, bilincinizi, sahip olmadığınız şeylerin tasasına terk etmek - ya da sahip olduğunuz fakat artık yaşamınızın akışına uygun olmayan bir şeyi tutmaya çalışmaktı. Burada-ve- şimdi (geçmiş ya da gelecek değil), yaşadığınız dünyadaki insanlar ve nesnelerle aranızdaki en iyi etkileşim kalıbının anahtarıdır.

Burada-ve-şimdinin anlamı iki kaplan tarafından kovalanan bir Zen bilgesinin öyküsünde çok iyi dile getirilmiştir. Bilge bir uçurumun kenarına geldiğinde arkasına bakıyor ve kaplanların hemen gerisinde olduklarını görüyor. Aşağı sarkan bir sarmaşığı fark ediyor ve sarmaşığa tutunarak kendisini aşağıya bırakıyor. Aşağı baktığında kaplanların, kendisini bu kez aşağıda beklemekte olduklarını görüyor. Yukarı baktığında ise iki farenin sarmaşığı kemirdiğini fark ediyor. Tam o anda güzel bir çilek görüyor, uzanıp alıyor ve tüm yaşamı boyunca yediği en lezzetli çileğin tadını çıkarıyor!

Bilge ölüme birkaç dakika kala bile burada-ve-şimdinin tadını çıkarabiliyor. Yaşam, sürekli "kaplanlar" ve "çilekler" gönderir bize. Çileklerin tadını çikarabiliyor muyuz? Yoksa değerli bilincimizi kaplanlar için üzülmekte mi kullanıyoruz?

Bilgenin tehlikeye çok zekice tepki gösterdiğine dikkat edin. Kaplanlardan kaçıyor ve sarmaşıktan tutunarak uçurumdan aşağı sallanıyor. Ve bunu yaptıktan sonra, yaşamın sunduğunun tadını çıkarmak için tam anlamıyla burada-ve-şimdiyi yaşıyor. Ölüme birkaç dakika kala bile gelecekle ilgili düşüncelerin kendisini korkutmasına izin vermiyor. Yapabileceği her şeyi yaptıktan sonra, yaşamın her dakikasın-

dan zevk almak için değerli bilincini kullanıyor.

"Cesur insan bir kez, korkak insan bin kez ölür." Ölüm, hepimiz için geleceğin bir parçasıdır. Fakat varoluşçuların "yaşayan ölü" dedikleri insan olmak zorunda değiliz.

Güvenlik, duygu ve güç bağımlılıklarımızı tehdit ettiğini düşündüğümüz şeyleri her zaman bulabiliriz. Ya da gerekeni bilinçli olarak yapıp, dikkatimizi tadını çıkarmak zorunda olduğumuz şeylerin tadını çıkarmaya yöneltiriz. *Sahip olduklarımızın tadını çıkarıyor ve sahip olmadıklarımız için üzülmüyorsak her zaman mutlu olabiliriz.*

BEŞİNCİ YOL

Kendi programım davranışlarıma şekil verdiği ve çevremdeki insanların tepkilerini etkilediği için yaşadığım her şeyin sorumluluğunu burada ve şimdi üstleniyorum.

Mutsuz olduğunuz her an duygularınız, insanların ve nesnelerin biyokompüterinize programladığınız bağımlılık kalıplarını tatmin etmediklerini söyler. Fakat kendinizle genellikle böyle gerçekçi konuşmazsınız. *Onun yerine, mutsuzluğunuz için kendiniz dışındaki birini ya da bir şeyi suçlarsınız.* "Mary beni kıskandırıyor" ya da "Bill beni çıldırtıyor" gibi şeyler söylersiniz. Fakat aslında birisi bağımlılık kalıplarınıza uymayan şeyler yapmakta ve *bağımlılıklarınız sizi mutsuz etmektedir.* Duygularınızın ve yaşadığınız her şeyin tüm sorumluluğunu üstlendiğinizde, tattığınız mutsuz duygular yüzünden insanları ve koşulları suçlamaktan vazgeçersiniz. "Başkalarını" suçlamanın kaçıştan başka bir şey olmadığını idrak edersiniz. Tek sorumlu sizsiniz!

Yalnızca kendiniz tarafından "itilip kakılabileceğinizi" anladığınızda, kendinizi dünya tarafından "itilip kakıldığını" düşünen mekanik kompüter gibi bir insan olmaktan kurtarabilirsiniz. Duygusal programınızla çektiğiniz acılar arasındaki bağlantıyı görmeye başlarsınız. Bu konuda bir şey-

ler yapmaya, yani kendinizi yeniden programlamaya başlarsınız.

Düşünceleriniz dünyanızı yaratır. Beklentileriniz, istekleriniz, umutlarınız, korkularınız, bağımlılıklarınız, dürtüleriniz, geçmiş deneyimleriniz, dil sisteminiz, kişisel düşünce birikiminiz, teorileriniz ve entelektüel donanımınız, duygularınız, sinir sisteminizin yapısı ve işlemesi ve bedeninizin geri-besleme sistemi *hep birlikte algılarınızı* (çevrenizdeki insanlardan ve nesnelerden çeşitli duyularla aldığınız enerjilerle yarattığınız "görünümü") *üretmek için karmaşık bir biçimde etkileşirler.* Bu yüzden algılarınız, gözleyen ve gözleneni birleştiren bir olgudur.

Çevrenizdeki insan ve nesnelerden gelen duyusal datanın çalışmasını sürekli değiştiren geri-beslemeler alırsınız. Örneğin, seven bir insan sevgi dolu bir dünyada yaşar; hassas, kabul edici bilinci *çevresindeki insanlara yansır.* Bir atasözünde denildiği gibi "yumuşak bir yanıt, öfkeyi söndürür."

Benzer biçimde, saldırgan bir insan saldırgan bir dünyada yaşar. Katı kalpliyseniz, başkalarını rakip olarak görüyorsanız, genelde yüzeysel bir nezaket gösterip işler *istediğiniz gibi* gitmediğinde öfke, alaycılık ve düşmanlıkla tepki gösteriyorsanız *çevrenize aynı özellikleri taşıyan insanları çekersiniz.*

Başka bir deyişle, Bilincin Dördüncü (ya da daha yüksek) Merkezi'nde yaşayan insanlarla birlikte olmanız durumu hariç davranışlarınız çevrenizdeki insanların reaksiyonlarını belirler. Bilinçli varlıklar, çevrelerindeki dram ne derece yoğun olursa olsun sevgi dolu ve kendi merkezlerinde kalırlar.

Dünya aynanızdır. Huzurlu bir insan huzurlu bir dünyada yaşar. Öfkeli bir insan öfkeli bir dünya yaratır. Yardımsever bir insan, diğerlerinde de yardımsever, sevgi dolu bir enerji üretir. Arkadaş canlısı olmayan bir insan er ya da geç arkadaşlığa uymayan davranışlarda bulunan insanlarla karşılaştığında şaşırmamalıdır. Mutlu bir insan, mutsuz in-

sanlar bile mutlu ve neşeli insanların yanında geçici bir mutluluk yaşadıkları için, mutlu insanlarla dolu bir dünya bulur!

Bazen insanlar sizi ters bir görüntüyle yansıtırlar. Bir kutba bağımlı olduğunuzda, çevrenizde ters kutup yaratabilirsiniz. Örneğin aşırı derecede tertip düzen bağımlısıysanız, çevrenizdekiler genelde olduklarından daha dikkatsiz ve dağınık olacaklardır. Öteki yandan bağımlılık derecesinde düzensizseniz, çevrenizde düzenli insanlar yaratabilirsiniz. Programınızın kutbiyeti, ilişkide olduğunuz insanlarda zıt bir ego tepkisi uyandırabilir.

Bilinciniz geliştikçe, çevrenizdeki insanların bilincine yüzlerce değişik yolla şekil verdiğinizi kavramaya da başlarsınız. Ve karşılık olarak elbette onlar da bilincinizin içeriğini belirlemekte önemli rol oynarlar. Neler olduğunu açıklıkla görebildiğinizde, bu bilinç geri-beslemesi ince kozmik bir mizah sunar.

Kutuplarınızı fark edip kendinizi bunlardan kurtardığınızda, birlikte bir bütünü oluşturduğumuz insanların derinliklerine girmeye başlarsınız. Bağımlılıklarınızdan kurtulduğunuzda, başkalarına da bağımlılıklarından kurtulma yolunda yardımcı olursunuz.

Bu yüzden kehanetleriniz ve beklentileriniz gerçekleşirler (kendilerini gerçekleştirirler). Bilinciniz dünyanızı yarattığına göre, dünyanızı değiştirmek için yapmanız gereken tek şey bilincinizi değiştirmektir! Güzel ve haz dolu bir dünyada yaşamanın *tek yolu* budur. Daha bilinçli ve seven bir varlık olmak için Oniki Yol'u kullanmayı öğrendikçe kendinizi bilinçli, seven varlıklar okyanusunda bulursunuz. Başkalarını değiştirmeye çalışmaksızın, daha bilinçli ve sevgi dolu olmaları için en yardımcı olacak biçimde davranırsınız.

ALTINCI YOL

Kendimi şimdi ve burada her şeyimle kabul ediyor ve (duy-

gu-destekli bağımlılıklarım dahil olmak üzere) hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ve yaptığım her şeyi yüksek bilinç gelişimimin gerekli bir parçası olarak bilinçli bir biçimde yaşıyorum.

Yüksek Bilince giden Sevgiyi Yaşama Yolu, geçmişte kabul edilemez olarak değerlendirdiğiniz şeyin, burada-ve-şimdi *duygusal olarak kabulüne* bağlıdır. Kabullenme, o anki algılarınız yüzünden duygusal çatışmaya düşmemek demektir. Duygusal olarak kabullenme, yaşamınızın kalan kısmını belli bir kişi ya da durumla sürdürmek zorunda kalmanız anlamına gelmez. İstediğiniz her şeyi yapmakta özgürsünüz, fakat davranışlarınızın sonuçlarına bağımlı olmamalısınız. Biri "egonuzu incitecek" bir şey yaptığında o kişiyi, hangi bağımlılıklarınızı yeniden programlamanız gerektiğini keşfetme fırsatını sağlayan *bir öğretmen olarak görürseniz* çok çabuk gelişirsiniz.

Hissettiğiniz ve yaptığınız her şeyi dünya denen sahnede oynayan şeyler olarak bilinçle yaşadığınızda yaşamdan gerçekten tat alırsınız. O zaman kendinizi ve diğerlerini yaşamın günlük dramında oynayan oyuncular olarak görürsünüz. Fakat gerçek *siz*, bedeniniz ya da zihniniz değildir. Siz oyuncu değilsiniz. *Gerçek siz, Bilinçli-farkındalığınızdır.* Ve "Bilinçli-farkındalığınız" tüm gösteriyi izleyici sırasından oturarak inceler ve yorumlar. Shakespeare şöyle diyor:

Dünya bir sahnedir,
Ve tüm erkekler ve kadınlar da birer oyuncu,
Girerler, çıkarlar
Ve bir insan birçok bölüm oynar kendi zamanında.

Kendi yaşamınızı ve diğer insanların yaşamlarının tüm dramını seyirci koltuğunun güvenli avantajıyla izlediğinizde, bağımlılıklarınızı daha açık görebilmenizi sağlayan bir mesafe kazanmış olursunuz. O zaman yaşam sahnesinde oynamak zorunda olduğunuz bağımlılık yaratıcı dramları

daha kolay kabul edersiniz ve yüksek bilinç gelişiminizin gerekli bir parçası olarak bilinçle yaşarken coşku verici bir haz duyarsınız.

Sevgiyi Yaşama Yolu'nda gelişmek için kendinizi askeri bir dikkat ve dakiklikle incelemek, eleştirmek ve talim yapmak zorunda değilsiniz. Yalnızca her şeyi kabullenerek, rahat ve bilinçli bir biçimde yaşayın ve her deneyiminizin yüksek bilinç gelişiminiz için mükemmel bir fırsat olduğunu anlayın. Bilinç akışınızı yorumlamak için Sevgiyi Yaşama Yolları'nı kullandığınızda, bağımlılıklarınız yavaş yavaş ortadan silinecektir. *Nehrin akışını zorlamayın* -sadece Oniki Yol'un avantajını kullanarak *bu akışı bilinçli olarak yaşayın.*

7
DİĞERLERİYLE ETKİLEŞİM

Yüksek bilincin yolu yönlendirilmek değil akmaktır. Akmak, çevremizdeki güçlerle hareket etmek, çevremizdeki insan ve nesnelerin titreşimleriyle uyum içinde olmak demektir. Akmak, yaşam boyu özlediğimiz sevgi, güzellik ve huzuru bulmamızı sağlar. Bağımlılıkların kölesiyken akamayacağımız ya da uyum içinde olamayacağımız için çocukluğumuzda öğrendiğimiz mutluluk modellerine dayanarak akmak olanaksızdır. Bağımlılıklarımız bizi, kendimizi ve başkalarını yönlendirmeye zorlar. Beden ve beyinleri yapısal gelişimini tamamlamış yetişkinler olarak, yaşam nehrinde güzel ve sevgi dolu bir biçimde akma potansiyeline sahibiz.

YEDİNCİ YOL

Gizliliğin her çeşidi beni insanlardan ayrı olduğum illüzyonuna bağlı kılacağı için en derin duygularımı içtenlikle tüm insanlara açıyorum.

Tüm bağımlılıklarınızı tercih düzeyine yükseltmeye (ya da tamamen ortadan kaldırmaya) başladığınızda, artık diğer insanlardan gizleyecek bir şeyiniz olmadığını keşfedersiniz. İşte o zaman, yaşadığınız her şeyi herkesle konuşabilmenin güzelliğini yaşarsınız. Bağımlılıklarınızı yenerek yüksek bilince doğru geliştikçe, oynadığınız oyunlardaki (para oyunu, güvenlik oyunu, kadın-erkek oyunu, prestij oyunu, güç oyunu, bilgi oyunu, uzmanlık oyunu vs.) aldatıcı özne-nesne

yönlendirmesini ortadan kaldırabilirsiniz. Bilinç ve sevgiyle oynandıklarında bunlar güzel oyunlar olabilirler, fakat bağımlılık devreye girdiğinde acı ve mutsuzluk getirirler.

Herkese karşı tamamen açık ve dürüst olmadığınızda -duygularınızın bir bölümünü gizlemeye çalıştığınızda- diğerlerinden ayrı olma illüzyonunu sürdürürsünüz. Herkes güç, güvenlik ve duygu bağımlılıklarına yakalanmış durumda değil mi? Diğer insanları dehşete düşürecek kadar korkunç arzu ve duygularınız olduğunu mu sanıyorsunuz? Hem hepimiz aslında "bir" değil miyiz? Kendimiz yarattığımızı algılayamasak da hepimiz derinlerde bir yerde bizi huzurlu ve sevgi dolu olmaktan alıkoyan, kendi yarattığımız yalnızlık ve acıyı yaşarız. Hepimiz yaşamımızın bir bölümünde benzer zorluklara düşeriz.

Bu yalnızlık duvarını aşmanın yollarından biri iletişim kurmanız, kendinizi ifade etmenizdir. "İşte buradayım. Bağımlılıklarımın bana burada-ve-şimdi hissettirdikleri bu. Kendimi (bağımlılıklarım da dahil olmak üzere) olduğum gibi kabullenerek yüksek bilincin sevgi ve huzur dolu varoluşuna giden bir yolda yürüyorum."

Yüksek bilinç durumunu sürekli yaşayan biriyle karşılaştığınızda, onun sizi koşulsuz olarak, olduğunuz gibi kabul edeceğinden emin olabilirsiniz; çünkü kendisi de aynı yoldan geçmiştir ve size yardım etmeyi ister. Rahat olur ve çevrenizdekilerle gerçek bir iletişim kurarsanız, (geride kalan bağımlılıklarınız işi bazen zorlaştırsa da) çok çabuk gelişir ve yolculuğun tadını çıkarırsınız.

Kendinizi açıp herkesin sizi her şeyinizle görmesine izin vermek çok güzel bir duygudur. Oyunlarına hemen son verip daha önceki rolleriniz ve sahte maskeleriniz olmaksızın sizi kabullenmelerinin ne kadar kolay olduğunu görüp şaşırırsınız. Hissettiğiniz gibi hissetme hakkına sahipsiniz. "Diğerleri" rahatsız oluyorlarsa, bu onların sorunu. Nasıl ki onlar sizin bağımlılıklarınızı bulmanızı sağlayan öğretmenlerse, siz de onların bağımlılıklarını yeniden programlamak için ihtiyaç duydukları deneyimleri sunan öğretmenlersiniz.

Yollar'ı sürekli kullandığınızda haykırmanız, hırçın ataklar yapmanız ya da en derin duygularınızı iletmek için başka birini gereksiz yere tehdit etmeniz gerekmez. İnsanlar hakkında yargılarda bulunmanıza, hatalı olduklarını kanıtlamanıza da gerek yok. Yalnızca kendi bilinciniz hakkında konuşun. "Korkunçsun, seni bir daha görmek istemiyorum" yerine, "Bağımlılıklarımdan birine dokundun, bu yüzden şu anda öyle kızgınım ki seninle olmak istemiyorum" diyebilirsiniz. Yalnızca kendi bilinciniz hakkında konuştuğunuzda, ayrı olma illüzyonu doğuran bağımlılık programı üzerinde çalışmak için hem kendinize hem de karşınızdakine daha çok şans tanımış olursunuz.

Dokuzuncu Yol, bağımlılığınızın neden olduğu duygu üzerinde düşünmek için kendinize kısa bir zaman vermenizi önerir. Fakat bilinç gelişiminizin başındaysanız çabuk iletişim kurup ilişkilerinizin her an canlı ve ön plânda kalmasını daha önemli bulabilirsiniz. Unutmayın, *gizlilik ayırır; açıklık birleştirir.*

Yüksek bilince doğru geliştikçe, karışık istek ve beklenti kalıplarını yaratan gizli "yapmak" ve "yapmamaklarla" karmaşık rollere katıldığınız birçok yolun farkına varırsınız. Duygularınızı açıklıkla ve içtenlikle iletip yaptığınız gü-venlik, duygu ve güç dansını ifşa ettiğinizde, "biz"liğe doğru daha başarıyla ilerlersiniz. Tercihlerinizi kendinize ve başkalarına açıkça ifade ederek bu tuzağa düşürücü dramlara son verebileceğinizi görürsünüz. En derin duygularınızın açıkça ifade edilmesinin, egonuzun (ve diğer insanların egolarının), uzun vadede yalnızca mutsuzluk ve yabancılaşma getiren bağımlılık programından kurtulmasına yardımcı olduğunu anlarsınız.

SEKİZİNCİ YOL

İnsanların gelişimleri için ihtiyaçları olan mesajları veren kötü ve zor durumlarına kendimi kaptırmadan, sorunları

için sevgi dolu bir şefkat hissediyorum.

Tüm duygusal sorunlarınız bağımlılıklarınız tarfından yaratılır. Yüksek bilinç gelişiminiz bu tuzaklardan kurtulmanıza bağlıdır. Hâlâ bu otomatik kompütervari duygusal programa sahip insanlarla ilişkiye girdiğinizde, onların sorunlarını şefkatle, fakat zor durumlarına kapılmadan hissetmeyi öğrenmeniz çok önemli. Şefkat ve anlayışa evet, ancak acıma ve teselliye hayır.

Şefkat, diğer insanların zor durumlarını paylaştığınızda, sessizce, "Evet biliyorum. Ben de aynı şeyleri yaşadım. Bu durumda hissettiklerin normal, fakat tüm bunların bir oyun olduğunu görmeye çalış. Hayat her zaman 'kaplanlar' çıkaracaktır karşımıza, biz de onlara karşı elimizden geleni yaparız. Fakat hepsinin üstünde, 'çileklerin' tadını çıkarmayı unutmamalıyız. Tüm dikkatimizi kaplanlara yöneltmezsek, burada-ve-şimdimizin tadını çıkartmak için her zaman yeterince 'çilek' olacaktır!" diyen bir titreşim yollamaktır.

Şefkat, diğerlerinin şimdi-ve-burada yaşamayı reddederek yarattıkları ikilik ve ayrılığı anlamak, fakat dokunaklı dramlarına kendinizi kaptırmamaktır. Şefkat, bağımlılıklarını oynadıkları, bu yüzden acı çektikleri ve ümitle yaşamın kendilerine sunduğu mesajları aldıkları için, onların çevresinde olduğunuz her an kendi merkezinizde, yüksek ve sevgi dolu kalarak onlara en iyi yardımı yapacağınızı anlamaktır. Şefkat, onlara, hâlâ var olan güvenlik, duygu ya da güç bağımlılıklarınızla güdümlenen zorunluluk ya da suçluluk duygusuyla değil, açık bir sevgiyle yardım etmektir.

Duygusal olarak gücünüzün yetmeyeceği armağanlar vermemeyi öğrenin. Birine yardımcı olmak gücünüze gidiyorsa, bu zorunluluk, ikilik ve ayrılık yaratır. Psikolojik olarak böyle bir yardıma gücünüz yetmez ve karşınızdakinin de almaya gücü yetmez. "Suçluluk" duygusundan kurtulmak için ya da "yapmanız gerektiği" için verirseniz, kişisel mesafe ve ayrılık bakımından bedeli yüksek olur.

Özgürce akan sevgi yerine zorunluluk ya da görev duygusuyla yardım ettiğinizde, yardımınıza ihtiyaç duyduğu için karşınızdaki insana içerleyebilirsiniz. Bu olumsuz duygular, onun burada-ve-şimdiki gerçek ihtiyaçlarına duyarlı olmanızı ve gerçekten yardımcı olacak şeyi yapmanızı ya da söylemenizi engeller. Dinlerken sevgiyle yaklaşmak, çoğu zaman verebileceğiniz bir tavsiyeden daha çok yardımcı olabilir o kişiye.

Sevgi ve "bir" olma duygusuyla birine "yardım edebildiğinizde" *bunu yalnızca size iyi geldiği için yapıyorsunuz.* Başka biriyle bir olduğumuzu hissettiğimizde, *alıcı ya da verici olmaz "biz" oluruz yalnızca.* Bir elin diğerini yıkaması gibidir bu. Yalnızca enerjinin sizin vasıtanızla akmasına izin veriyorsunuz demektir.

Bağımlılıkların neden olduğu acının tuzağına düşmüş biriyle olduğunuzda bunu bilinciniz üzerinde çalışmak için bir fırsat olarak kullanın. "Diğerleri" için yapabileceğiniz en büyük şey onlarla birlikteyken mutlu ve sevgi dolu kalmaktır. Yaşam dramlarında oynadıkları rol ne derece trajik olursa olsun yardımcı bir aktör rolüne kapılmayın. Bu rolü oynamak onların işi. Bu rolü seçip (bilinçli ya da bilinçsiz) bağlanmış olabilirler. Bağlayıcı tuzaklarından kurtulma şansını vermenin en iyi yolu bu derece ciddiye aldıkları "şeye" sizin de kapılmamanızdır. Onlar bu özdeşleştikleri "şey "değildirler. Her şeyin ardında "Bir" vardır.

Yüksek Bilinç Yasası'nın önerdiği gibi oyun, "Kendiniz Dahil Herkesi Koşulsuz Sevmektir." Koşulsuz sevdiğiniz kişilerin sayısı arttıkça, her birinin oynadığı birçok güvenlik, duygu ve güç dramının farkına varırsınız. İnsanların yaşadıkları yığınla soruna "kanayan bir kalp"le yaklaşırsanız, karşılaştığınız herkesi sevmeye yetecek enerji ve zamanı bulamayacağınızı idrak edersiniz.

"Size yardım ediyorum" ya da "Sizi kurtaracağım" gibi bir düşük bilinç dürtüsüyle değil, "Evren bu enerjiyi bana verdi ve bunu dağıtmak güzel bir duygu" diye düşünerek sevdiğinizde, hizmet ettiğinizde ve sevgi enerjinizi aktardı-

ğınızda, yaşamınız en iyi biçimde işler. Daha bilinçli oldukça enerjiniz artar. Ve daha bilinçli oldukça, kendi güvenlik, duygu ve güç bağımlılıklarınız için tükettiğiniz enerji miktarı da azalır. O zaman çevrenizdeki insanları sevmek ve onlara yardım etmek için akacak sürekli enerji akışını özgür bırakırsınız.

DOKUZUNCU YOL

Uyumlu, sevgi dolu ve kendi merkezimde olduğumda, özgürce davranıyorum; fakat sinirli olduğumda mümkünse harekete geçmekten, kendimi sevgi ve yüksek bilincin ürünü bilgelikten yoksun bırakmaktan kaçınıyorum.

Sinirli olduğunuz zaman, düşük bilinç düzeylerine hapsolmuş diğer insanların bağımlılık kalıplarını da harekete geçirirsiniz. O zaman onlar huzursuzluğunuzu aynen yansıtırlar ve uyumlu ve algıya açık olamazlar, ne söylemeye çalıştığınızı tam olarak anlayamazlar. Bağımlılıklarını harekete geçireceğiniz için onlar da sizin iç çatışmalarınızı yansıtırlar ve bu etkili iletişimi engeller.

Kendi duygularınızı ve başkalarının duygularını tahrik edip harekete geçirdiğinizde, yaptığınız ya da söylediğiniz şeyler huzur, sevgi ve birliği yıkıcı şekilde ele alınır. Bir şeyin olabilmesini sağlamak için yaptığınız bir şey, ilgili herkese doğru gelmeyebilir. Ve davranışlarınızın gelecekteki sonuçları daha büyük çatışmalara neden olur.

Kötü titreşimler kızamık gibi bulaşıcıdır. Öfke, gücenme ya da korkuyla girdiğiniz her ilişki kurtulmak istediğiniz bağımlılıkları biraz daha güçlendirir. Şu öyküyü bilirsiniz: Adam arkadaşına bağırır, arkadaş eve gider ve karısıyla kavga eder, kadın çocuğun kıçına bir şaplak vurur, çocuk da kediyi tekmeler.

Şimdi bunu tersine çevirelim -çünkü iyi titreşimler de bulaşıcıdır. Arkadaşına iltifat eden adam olalım; arkadaşı-

mız eve gidip karısını öpsün, karısı çocuğa öylesine sevgi göstersin ki çocuk söylenmeden gidip kediye süt versin!

Dünyadaki kötü titreşimler toplamına katkıda bulunmamak için, fiziksel tehlikeyle karşı karşıya değilseniz harekete geçmeden önce uyumlu, merkezde ve sevgi dolu oluncaya kadar bekleyin. O zaman anlayışınız ve bilgeliğiniz daha etkili bir davranışa yöneltebilir sizi. Başlangıçta yapmaya niyetlendiğiniz şeyi yapsanız bile, *ilgili herkesin bilinç düzeyi yükseldiği için* daha çok başarı şansı olur. Bir bağımlılık dramını oynamak yerine burada-ve-şimdi hissettiğini ve tercih ettiğini söyleyen uyumlu bir insan olarak iletişim kurmakta olursunuz.

Yedinci ve dokuzuncu yollar sizi ilginç ve zor bir duruma düşürür. Yedinci yol en derin duygularınızı iletmenizi söylerken, dokuzuncu yol algıya açık, kendi merkezinizde ve sevgi dolu oluncaya kadar konuşmamanızı söyler. Bunun anlamı, her an açık olmaya ve insanlarla iletişim kurmaya hazır olun, fakat rahatsız edici duygulara yakalanırsanız harekete geçirdiğiniz savaş ya da kaç duygusunu dışa vurmaktansa bağımlılığınız üzerinde çalışmak için kendinize zaman tanıyın demektir.

Yüksek bilinç gelişiminizin bir bölümü bu iki Yol'u ne kadar anlayışla, nasıl ele aldığınıza bağlı olacaktır. Dokuzuncu Yol'u, gizlemek için ya da diğer Yollar'a sizi harekete geçirdiğiniz olumsuz duygulardan kurtarmaları için bir fırsat verecek kadar tepkinizi ertelemekte kullanabilirsiniz. Bilinçli, anlayış ve sevgi dolu olmak istiyorsanız bu derin duyguların paylaşılmasını uzun süre geciktiremeyeceğinizi her zaman hatırlayın. İfade edilmeyen duygular, beyninizde hızla yayılan kanser gibidir -algılamanızı çarpıtır, yabancılaşma ve acı getirir. Yedinci ve Dokuzuncu Yollar'ı, diğer insanlarla ilişkilerinize canlılık ve güzellik getirmekte kullanmayı öğrenin.

8
BİLİNÇLİ-FARKINDALIĞIMI KEŞFETMEK

Oniki Yol yaşamınızdaki tüm duygusal sorunlara tam bir çözüm sunar. Rahatsızlık veren tüm duygusal dalgalara düştüğünüz her an Oniki Yol'un sizi kayalıklara çarpmaktan kurtarıp sakin sulara ulaştırmaya hazır olduğunu göreceksiniz.

ONUNCU YOL

Çevremdeki insanlarla bütünleşmemi sağlayacak enerjileri algılamak için rasyonel düşüncenin durmak bilmeyen taramasını yavaşlatıyorum.

Harika biyokompüterimiz, bağımlılıklarımızın hakimiyetine girdiğinde bilincimiz dağılır ve rahatsız olur. Bilincimiz kanaldan kayan, kullanmak istediğimiz zaman kapanan, uyumak istediğimiz zaman bazen kapanmayan, görüntüsü kaybolan ve yalnız düşük kanallara uyum sağlayan bir televizyon gibidir. Böyle bir televizyona tahammül edemeyiz, fakat ne yazık ki çoğumuz zihnimizin düşük performansına öylesine alışmışız ki bu tip yetersizlikleri "normal" kabul ediyoruz.

"Onuncu Yol, rasyonel düşüncenizin durmak bilmeyen taramasını nasıl sakinleştireceğinizi açıklar" ne demektir? Bilinciniz geliştikçe (farkındalığınız arttıkça) rasyonel düşüncenizin faaliyetinin genellikle güvenlik, duygu ve güç dür-

tüleri tarafından ateşlendiğini (kışkırtıldığını) anlarsınız. Sahip olduğunuz bir şeyi elinizde tutmaya, sahip olmadığınızı elde etmeye ya da istemediğiniz bir şeyden sakınmaya çalışmaktasınızdır. Rasyonel düşüncenizin güvenlik, duygu ve güç istek ve beklentilerinizi "rasyonelleştirmek" için egonuz tarafından yönetilen bir piyon haline geldiğini keşfedersiniz. Rasyonel düşüncenizin diğer insanlara söylemek için tasarladığı birçok "zekice" şeyin sizi birlik halinden uzaklaştıran ayırıcı ve yabancılaştırıcı tepkilere dönüştüğünü görmeye başlarsınız.

Taşıdığınız bağımlılıkların ağır yükünü azalttıkça rasyonel düşünceniz giderek sessizleşir ve siz içgörü ve idrakinizi artırmaya başlarsınız. Daha önce mevcut olmayan bir seçim hakkınız olmaya başlar. Bilinç perdenizdeki değerli boşluk, dünyanın nasıl olması gerektiğine dair bağlayıcı güvenlik, duygu ve güç modellerinin harekete geçirdiği ani tehlike bildirimleriyle işgal edilmediği zaman çevrenizdeki daha iyi enerjilere uyum sağlamaya başlarsınız.

Sevgiyi Yaşama Yolu sizi, *bilmeden, mutluluğunuz için gerekli diye programladığınız* bağımlılık, amaç ve beklentilerden kurtararak yüksek bilincin güçlü aleminde yaşamanızı sağlar. Çünkü biyokompüterinizin işlevi ve yapısı öyledir ki, bu bağımlı kılıcı program, düşüncelerinizi fikirlerinizi ve sözlerinizi ısrarlı ve yönlendirici biçimde kontrol eder.

Bağımlılıklar yerine tercihlerin işlenmesi, rasyonel düşüncenizi tarama faaliyetine yönlendirmez, çünkü tercihler sizi rahatsız kılan amaçlardan sonra aranmazlar. Tercihlerle günlük yaşamın şimdiliği boyunca akarsınız. Burada-veşimdi seçim hakkı sunduğunda tercihlerinize en uygun olanı seçersiniz. Hangisini seçerseniz seçin her şey yolundadır. Rasyonel düşünceniz huzursuz, çekişme ve çaba dolu bir çalışmaya girmesi için kışkırtılmamıştır. Tercihler yaşadığınız anla ilgili olmanızı sağlar. Zihninizi; bilincinizin güçlü, sessiz, tek-uçlu, huzurlu, etkili bir hizmetçisi oluncaya kadar sakinleştirir.

Sevgiyi Yaşama Sistemi böylece gerginlik, endişe ve

çatışmaları aşıp tüm yaşamın akıcı bir kabulüne ulaşmanızı sağlar. Düşük bilinç düzeylerinden kaçışınız, rasyonel düşüncenizin huzursuz taramasından kurtulup, sayesinde huzur, sevgi ve mutlulukla yaşam oyununuzu izleyebileceğiniz içinizdeki o derin, sakin yerle sürekli ilişkide olmanıza yardımcı olur.

ONBİRİNCİ YOL

Yedi Bilinç Merkezi'nin hangisini kullandığımın her an farkındayım. Bilincimin tüm merkezlerini açtıkça enerjimin, idrakimin, sevgimin ve iç huzurumun geliştiğini hissediyorum.

Bilincin Yedi Merkezi (9. Bölüm'de açıklanıyor) yüksek bilinç yolculuğunuzun neresinde olduğunuzu tam olarak söyleyebilecek yedi basamaklı bir ölçekten ibarettir. Yedi basamaklı bilinç ölçeğini kullanarak dramınızı (oynadığınız yaşam oyununu) açıklığa kavuşturabilir, yaşamınıza derinlik ve gerçekçilik kazandırabilirsiniz. Bilinciniz düşük üç merkezde yer aldığında, enerji, sevgi, içgörü ve iç huzurunuzda dalgalanmalar olduğunu keşfedeceksiniz. Bilincinizi yükseltmeyi öğrendikçe müthiş bir enerjiyi açığa çıkarırsınız. Herkesi koşulsuzca sevebilmenin ve kabullenmenin hazzını yaşarsınız. Bilincin yüksek merkezlerine doğru gelişmenize izin vererek yaşam boyu aradığınız o güzel iç huzurunu bulabilirsiniz.

Sevgiyi Yaşama'da, tüm bu merkezleri bir araya getirmek, bütünlemek için çalışıyoruz. Yaşamınızdaki her şeyin tüm merkezlerde bazı özellikleri vardır. Üç düşük Güvenlik, Duygu ve Güç Merkezi'nin kontrolünden kurtulup bilincinizi Koşulsuz Sevgi Merkezi'ne ve Bolluk (Cornucopia) Merkezi'ne yükselttiğinizde, yüksek bilinç gelişimine başlamış olursunuz. O zaman yaşam oyununuzu Bilinçli-farkındalık Merkezi'nden izlemeye başlarsınız. Dramınızı bu meta-merkezden

görerek beş düşük merkezdeki tüm düşünce ve davranışlarınızı tarafsız olarak gözleyebilirsiniz. Bilinç gelişiminin sonraki aşamasında, Bilinçli-farkındalık Merkezi'nden yedinci merkez olan Kozmik Bilinç Merkezi'ne ulaşılır. Bu huzurlu yerde insan kişisel sınırlarını ortadan kaldırır ve dünyayla bütünleşir (Bir olur).

ONİKİNCİ YOL

Kendim dahil herkesi, koşulsuz sevgi ve birlik halinin yüksek bilinç düzeylerine ulaşmak için doğuştan gelen hakkını arayan, uyanan varlıklar olarak algılıyorum

Kendiniz dahil karşılaştığınız herkes açık bir algı, bilgelik, etkililik, huzur ve sevgi kapasitesine sahiptir. *Bizler eşit varlıklarız.* Fakat bir insan yüksek bilince ulaşmak için bilinçli bir çaba harcamazsa, içindeki bu gizli ışık, kişiyi ayrı ve yalnız kılan bağımlılık oyunları tarafından bastırılıp boğulabilir. Kendimiz dahil herkesi uyanma yolunda yol arkadaşları olarak görmemiz yüksek bilinç yolculuğumuzda hem bize hem diğerlerine yardımcı olacaktır.

Yaptığımız her şeyin *sevgi ve birliği bulmak için yapılan becerikli ya da beceriksiz bir girişim olduğunu idrak etmeye başlarız.* Biri size bağırsa ya da vursa bile onun bağımlılık kalıbına uymanız için sizi yönlendirmeye -böylece onun koşullarıyla sizi sevmesine izin vermenizi sağlamaya- çalışmaktadır aslında. Egonuz, insanların burada-ve-şimdi davranışlarının gerçek nedenini görmenize izin verdiğinde o ana kadar yapmadığınız ve ondan sonra da yapmak istemediğiniz bir şeyi yaptırma konusunda kimsenin yapabileceği bir şey olmadığını anlarsınız. *Bizler birbirimizden o kadar farklı değiliz.* Egomuz ve rasyonel düşüncemiz, başkalarında sürekli hatalar bularak kendimize gerçek olmayan bir avantaj sağlamaya çalışmamıza neden olur. Bilinçli bir varlık, içgörü ve gerçeği olduğu gibi kavrama yetisinden do-

ğan bir şefkatle herkesin uyanma yolunda olduğunu görür. Kendimizi kabul ederek ve severek başkalarını da sevmeyi öğreniriz (ya da tam tersi).

Kendimizi diğerlerinden ayırmak için kullandığımız (iyi ve kötü gibi) yargılayıcı sözcükler yerine her şeyi ayrılık ve birlik dereceleri olarak görmenin en basit ve yardımcı ahlâki ölçü olduğunu anlarız.

Ahlâki ölçeğin düşük bölümünde *sizi diğerlerinden ayıran düşünce ve davranışları* görürsünüz. *Birleştirici düşünce ve davranışlar* ölçeğin yüksek bölümündedir. "İyi" ya da "kötü" diye etiketlemek yerine, düşünce ve davranışlarınızın sizi diğerlerinden *duygularınızda* ne derece ayırdığını ya da birleştirdiğini belirlemek için içgörünüzü kullanın. Kendinizi ayrı hissetmenize neden olan şey gelişme yolunuzu tıkar; sevgi ve birlik hissetmenizi sağlayan şey ise enerjinizi dünyanın enerjisine uyumlamanıza izin verir. Bir şeyi yapmak ya da yapmamak konusunda kuşkuya düştüğünüzde, kendinize *bunun sizin insanlardan ayrılmanıza mı yoksa onları sevmenize mi neden olacağını düşünün.*

Tüm bunların nasıl olduğunu anladığınızda -yaşamınızdaki her şeyi bağımlılıklarınızın büyük dramının dakika dakika sahneye konması olarak gördüğünüzde- içinizdeki potansiyeli nasıl bastırdığınızı anlayacaksınız. Yüksek bilinç, dünyanızdaki insan ve nesnelerle ilişkilerinizde akıcı bir uyumu yaşamak demektir. Bu, burada-ve-şimdi yaşadığınız ne olursa olsun onu duygusal olarak kabullenmenizi sağlar. Yüksek bilinç, mistik, metafizik, çok uzak bir durum değildir. İnsan olarak doğuştan hakkınız olan uygulanabilen, güzel bir düşünce yapısıdır.

9
YEDİ BİLİNÇ MERKEZİ

Sevgiyi Yaşama Sistemi'nde, yüksek bilince doğru gelişiminizi ölçmenizi sağlayan yedi basamaklı bir ölçek kullanıyoruz Bu ölçek, üç düşük bilinç merkezi (güvenlik, duygu güç) ve dört yüksek bilinç merkezinden (sevgi, bolluk, bilinçli- farkındalık ve kozmik bilinç) oluşmaktadır.

Bu merkezler burada-ve-şimdinin *özel deneyimini* üreten filtreler olarak çalışırlar. Gözlerinizden, kulaklarınızdan ve diğer duyu alıcılarından, beyninizin bellek bankalarından ve rasyonel düşünceniz tarafından üretilen düşüncelerden biyokompüterinize gelen bilgiler bu programlar yoluyla işler. *Bu programlar burada-ve-şimdinizin kendinize has deneyimini belirler.* Beynin duygusal alanları bağımlılık programınız tarafından istendiği için çeşitli duyguları harekete geçirir. Bu, özel enerji akışınızı ve düşünce yapınızı geri-besler ve güçlendirir.

Üç düşük bilinç merkezi türümüzün evriminin ormanda hayatta kalma evresi için geliştirilmiştir. Genelde, bir hayvandaki otomatik farkındalık önceliği, gelen bilgiyi güvenlik yönünden kontrol etmek içindir; sonra duygu (yemek ya da seks) olanakları, sonra da hayvanın özelliği olan güç sınırlarına yönelik tehditler açısından. Örneğin, beklenmedik bir ses onu savaşması ya da kaçması için hazırlayan bir güvenlik bilincini harekete geçirdiğinde, yemeğini yemekte olan bir kedi, duygu düzeyinde iş görmektedir. Tüm bunlar bilinçli düşünce olmadan otomatikman yapılır.

Yüksek bilinç potansiyeli çocukluğun sonundan itibaren mevcut olmasına rağmen çoğunlukla bu güvenlik, duygu

ve güç bilincinin otomatik karşılıklarının tuzağında kalırız. Örneğin, güvenlik programımızı kullandığınızda, *otomatik olarak* korku deneyimimizi harekete geçiririz. Arzuladığımız duyguları tadamıyorsak *otomatikman* verim düşüren (moral bozucu) bir düş kırıklığı duygusunu harekete geçiririz. Ve güç, gurur ve prestij sınırlarımız ihlâl edilirse -otomatlar gibi- anında kızgınlık, düşmanlık, sinir, nefret vs. duyguları geliştiririz. Bu filtrelerın ikisi ya da üçünü sık sık yaşadığımız anki kişisel görüntümüzü yaratmak için birleştiririz.

Yedi basamaklı bilinç ölçeğinin yararlarından birisi, dramınızı bir perspektiften görmenizi sağlamasıdır; böylece deneyiminizi üretmekte kullanmak istediğiniz filtreleri seçebilirsiniz. Bilinçli program seçimi küçük çocuk ya da hayvanlarda mevcut değildir. Küçük çocuklar ve hayvanlar otomatik programlarının tuzağına düşmüşlerdir. Dramınızı açık olarak görmek, ondan kurtulmaktır; böylece ormanda yaşayan atalarımızın özne-nesne senaryosunu zorla oynamak zorunda kalmazsınız.

Bilinç ölçeğinin güzel bir yanı da şudur; ölçekte ilerlediğiniz her basamakta yaşam size:

1- Daha çok enerji
2- İnsanlarla daha çok ilişki
3- Daha çok zevk sunar.

Üç düşük bilinç merkezinin önemli bir özelliği buradave-şimdiyi yorumlamak için güvenlik, duygu ve güç filtrelerini kullanıyorsanız, yaşamdan sürekli zevk almanızın mümkün olmamasıdır. Bu filtreleri yaşamınızda sınırlı gelişmeler sağlamak için kullanabilirsiniz. Fakat dünyada yaşayan milyarlarca insandan hiçbiri sürekli mutlu ve doyumlu olmak için *yeterli* güvenlik, *yeterli* tatlı duygu ve *yeterli* güç sahibi olamadı. *Yeterlilik* duygusu, bilincinizi giderek daha fazla Dördüncü Merkez'den (Sevgi Merkezi) üretmeye başlayınca yaşanır.

Düşük merkezlerin *yeterli* olanı sağlayamamalarının

nedeni, koşulları ve insanları algılamada sabit bir bozukluğa (çarpıklığa) sebep olmalarıdır. Bu merkezler koşulsuz sevmemizi engeller ve insanlarla, kendimiz gibi varlıklar olarak değil, nesneler olarak bağlantı kurmamıza neden olurlar. Durumlara (koşullara) doğru koşarak ya da onlardan kaçarak boşa enerji harcattırırlar. Bu düşük merkezler sizi, birbiriyle çatışan, aynı anda ortaya çıkan birçok bağımlılığa mahkum eder ve biyokompüterin ağır duygusal yük için bir şeyler yapmasını gerektirirler. Tatmin edilmeyen, çatışan bağımlılıklarla fazla yüklenildiğinde, bastırma, endişe, depresyon ve sıkıntı yaşanır. Bu duygular biyokompüteriniz tarafından sizi yavaşlatmak ve güvenlik, duygu ve güç bilinciniz tarafından üretilen çatışan istekler, arzular ve beklentilerle kendinizi aşırı yıpratmanızı (dağıtmanızı) engellemek için kullanılır.

Vahşi bir ormanda yaşayan bir hayvan için her an bir ölüm tehlikesi olabileceği hatırlanmalıdır. Mırıldanıp duran ve evdeki herkesin sevgilisi olan güzel beyaz bir kedimiz var. Fakat bu kedi bahçeye çıktığında çömelir, sezdirmeden avına yaklaşır ve becerebilirse kuşları öldürür. Yakınlardaki kuşların otomatik tepki kalıpları, kedi orman programını devreye soktuğunda ortaya çıkan yaşam ya da ölüm saldırganlığıyla başa çıkabilmelidir.

Yaşama yönelik bu ani tehditle başa çıkabilmek için milyonlarca yılda evrimleşen bir sinir sistemine sahibiz. Siz ya da ben ani bir ölüm tehlikesiyle karşılaşmayalı uzun zaman olmuş olabilir. Fakat ormanda bu kadar koruyucu olan bu savaş ya da kaç mekanizmaları biyokompüterimizde hâlâ çalışıyor. Batan bir gemideyseniz ve en yakın adaya ulaşmak için bir mil yüzmeniz gerekiyorsa bu mekanizmalar yardımcı olabilirler. Düşük bilinç merkezleriniz tarafından işletildiğinde, yaşamınıza yönelik bu tehdit daha önce hiç yüzmediğiniz bir biçimde yüzebilmenizi sağlayacak otomatik sinir sistemi tepkileri üretir. Fakat, çevrenizdeki insanlar ve durumlarla olan normal günlük ilişkilerinizin % 99'unda bu korku, düş kırıklığı ve öfke duyguları, yaşamınızdan azami

zevk ve verimi alabilmenizi engeller. Örneğin, biri sizi eleştirirse, kızgınlıkla vereceğiniz karşılık yeni eleştiriler getirir -oysa, eleştiriyi bilinçli olarak dinleyip uygun değilse dikkate almayarak, uygunsa kullanarak meseleyi çözümleyebilirsiniz.

Bilincin Yedi Merkezi, kendinizi eleştirmek ya da yetersizlik veya aşağılık duygusu üretme yolu olarak değil, gelişim araçları olarak kullanılmalıdır. Gününüzü dördüncü düzeyde geçirmeye karar verip de kendinizi üçüncü düzeyde yakaladığınızda kendinizi acımasızca eleştirmeniz de gerekmez. Sevgiyi Yaşama Sistemi'nin hiçbir bölümü, kendinizi zorlamakta, azarlamakta, kendinizden ya da başkasından şikayetçi olmanıza neden olan beklentiler yaratmakta bağımlılıkla kullanılmamalıdır.

Sevgiyi Yaşama Yolu; ondan ayrılmaz, sessiz, kabullenen ve derin düşünceli bir biçimde dakika dakika nerede olduğunuzu fark ederseniz çok başarılı olur. Ve, bulunduğunuz yerin burada-ve-şimdiki bilinç gelişiminiz için mükemmel olduğunu -başka bir yerde olmanız gerekmediğini hatırlayın. Sevgiyi Yaşama Yolu'nun avantajlı noktasından göründüğü gibi, bilinç akışınızda neler olduğunu açıkça görürsünüz. Ve Sevgiyi Yaşama Yöntemleri'nden birini her kullanışınızda, daha önceleri kendinizi ve diğerlerini kızdırmakla sonuçlanan durumlar karşısında bu kez daha barışçıl ve sevgi dolu olduğunuzu fark edersiniz.

Bundan sonraki sayfada Yedi Bilinç Merkezi'nin özetini bulacaksınız. Yedi basamaklı ölçeği, biyokompüterinizin hangi Bilinç Merkezi'nde işlediğini her an hissedebilecek kadar öğrenirseniz, bu ölçeğin büyük yardımını görürsünüz.

Gelecek üç bölümde her bir Bilinç Merkezi'nin ayrıntılı tanımlamasını da bulacaksınız.

Bilincin Yedi Merkezi

1. GÜVENLİK MERKEZİ

Bu Merkez, kişisel güvenliğinizle ilgili yiyecek, barınak gibi şeylere yöneltir. Bu programlama, güvenli hissedebilmek için bilincinizi dünyadan "yeterince" alma savaşı tarafından yönetilmeye zorlar.

2. DUYGU MERKEZİ

Bu Merkez, mutluluğu daha iyi ve fazla zevkli duygular ve faaliyetler sağlayarak bulmakla ilgilidir. Çoğu insan için seks, duyguların en cazibidir. Müzik sesi, yemeğin tadı vs. diğer bağımlı kılıcı duygular olabilir.

3. GÜÇ MERKEZİ

Bilinciniz bu Merkez'e odaklandığında, insanlara ve durumlara hakim olma, onları yönetme, prestij, zenginlik ve gurur (ayrıca hiyerarşi, yönetme ve kontrol etmenin binlerce ince biçimi) önem kazanır.

4. SEVGİ MERKEZİ

Bu Merkez'de özne-nesne ilişkilerini aşar ve dünyayı akıcı kabulün duygu ve uyumuyla görmeyi öğrenirsiniz. Kendinizi herkesde, herkesi de kendinizde görürsünüz. Güvenlik, duygu ve güç dramlarına hapsolup acı çekenlere şefkat duyarsınız. Herkesi koşulsuz sever ve kabul edersiniz -kendinizi bile.

5. BOLLUK MERKEZİ

Bilinciniz bu Merkez tarafından aydınlatıldığında, yarattığınız dünyanın dostluğunu yaşarsınız. Daima mükemmel bir dünyada yaşamış olduğunuzu idrak edersiniz. Bu mükemmellik hayatın size, sahip olduğunuz bağımlılıklar ölçüsünde kurtarıcı deneyimler sunmasında yatmaktadır. Ba-ğımlı-

lıklarınızı yeniden programladıkça, burada-ve-şimdiden sürekli zevk alarak bu mükemmelliği hissedersiniz. Daha sevgi dolu ve kabul edici oldukça, dünya mutluluk için ihtiyacınız olandan fazlasını sunan bir "Bereket Boynuzu" (Cornucopia) olur.

6. BİLİNÇLİ-FARKINDALIK MERKEZİ

Bu Merkez, bedeninizin ve aklınızın beş düşük merkezde işleyişini izleyebilen Bilinçli-farkındalığa sahip olma özgürlüğünü verir. Bu bedeninizin ve aklınızın dramını yargıda bulunmadan gözlediğiniz bir meta-merkezdir. Bu Merkezlerin Merkezi'nde, sosyal rollerinizi ve yaşam oyunlarınızı korku, incinme ve savunmasızlıktan uzak bir yerden tarafsız olarak gözlemeyi öğrenirsiniz.

7. KOZMİK BİLİNÇ MERKEZİ

Altıncı Bilinç Merkezi'nde tam olarak yaşadığınızda, benlik-farkındalığını aşıp saf-farkındalık haline gelmeye hazır olursunuz. Bu son seviyede, her şeyle bir olursunuz -sevgi, huzur, enerji, güzellik, bilgelik, berraklık, etkililik ve birliksinizdir artık.

10
ÜÇ MUTSUZLUK MERKEZİ

Bilinç düzeyleri doğru ya da yanlış, iyi ya da kötü değildir. Bilincinize yedi düzeyden herhangi birinde olmasına izin vermekte kendinizi özgür hissetmelisiniz. Bulunduğunuz yerdesiniz -burada ve şimdi. Sevgiyi Yaşama'daki gelişiminiz, bağımlılıklarınızdan kurtulacağınız gelecek bir zamana değil, kendinizi ve başkalarını tam burada-ve-şimdi tamamen kabullenmenize bağlıdır.

Gelişiminizdeki gelecek adım için ihtiyacınız olan duyguları sunacak olan bağımlılıkları yaşadığınızı idrak ederek, şu an bulunduğunuz yeri kabullenin. Burada-ve-şimdiyi(içinde bulunduğunuz anın koşullarını) neşeyle basamak olarak kullanırsanız, gelişiminiz mümkün olduğu kadar çabuk gerçekleşir.

İşte yüksek bilinç serüveninizde nerede olduğunuzu belirlemekte kullanabileceğiniz Sevgiyi Yaşama ölçeği:

İLK BİLİNÇ MERKEZİ: GÜVENLİK MERKEZİ

Size kendinizi güvencede hissettiren nedir? Güvencesiz hissettiren nedir? Güvenlik duygularınız duygusal programınız (kendi kendinize, içinizden söylediğiniz şeyler) tarafından yaratıldığı için bu sorulara vereceğiniz karşılıklar yanıltıcı olabilir. Dış yaşam koşullarınız kendinizi güvencede ya da güvencesiz hissetmenizi etkilemez. *Bunlar yalnızca iç programınızı harekete geçirirler.* Hiç parası olmayan bir insan kendini güvencede hissedebileceği gibi, bankada milyonlarca

doları olan bir başkası da güvencesizlik hissedebilir.

Dış dünya güvenlik programınıza uymadığında, Güvenlik Merkezi otomatik olarak korku ve endişe duygularını harekete geçirir. Zamanınızın ne kadarını kendinizi güvencede hissetmek için yerine getirilmesi gerektiğini düşündüğünüz koşullar için harcadığınızı gözleyin. Bilincin Güvenlik Merkezi çok şey ister ve bilincinizi yüksek Merkezler'den uzak tutar.

Güvenlik ya da güvensizlik duygularınızı zihinsel ve fiziksel olarak olgunlaşmadan önce, bağımlılık içindeki insanlardan aldığınız duygusal program yüzünden yaşadığınızı anlamaya başladığınızda bilincin ilk düzeyinin tuzağından kurtulursunuz. Güvenlik için gerekli gördüğünüz şeylere *yeterli* ölçüde sahip olmanın olanaksızlığını da fark edersiniz. Dönen bir tekerleğin içinde umutsuzca koşan bir fare gibi olabilirsiniz. *Daha fazla koşarak -ya da daha verimli çalışıp kazanarak ulaşabileceğiniz bir yer yok.*

Göründüğünün tersine, fiziksel düzeyde ani bir kaç ya da savaş kararı gerektiren bir orman ortamının tuzağına düşmedikçe, yaşamınızda korkuya yer vermezseniz belki de daha güvencede olursunuz. *Bilinç korkunun yerini aldığında* çok daha güvencede olacaksınız. Örneğin, kalabalık bir caddeden geçerken hızla geçen arabalar tarafından ezilmekten korkarsanız, korktuğunuzun başınıza gelme olasılığını artırırsınız. Oysa, gelip geçen arabaların bilincinde olarak trafik durana dek kaldırımda sakin bir biçimde beklerseniz daha güvencede olursunuz. Duran trafiği gördüğünüzde, en küçük bir korku, paranoya ya da tehlike yaşamadan sükunet içinde caddeyi geçersiniz. Bir otomobil size çarptığında ne olduğundan (küçük bir çocuk gibi) tamamen habersiz olsaydınız, korku durumun farkına varmanız için yararlı olurdu. Fakat yaşanan bir olayda yer alan çeşitli faktörlerin bilincine varacak kadar büyüdüğünüzde, korku sizi daha ürkek yapar, algılayışınızı kısıtlar, gerilime girmenize neden olarak enerjinizi tüketir ve şimdi-ve-burada olmaktan zevk almanızı engeller.

Mevcut yetişkin yaşamınızda güvensizlik ve korku duygularının çoğu rasyonel düşüncenizin "gelecek" kavramının ürünüdür. Gelecekte neler olacağı konusunda endişeli ve vesveseli olursunuz. Ancak geçtiğiniz yıl içinde bulunduğunuz zor durumların şu ya da bu biçimde üstesinden gelmiş olduğunuzu unutma eğilimindesinizdir. Geçen yılın tüm "tehlikelerini" gözden geçirirseniz, her duruma en iyi karşılığı verebilmek için korku ya da güvensizlik duymanıza gerek olmadığını anlayabilirsiniz. Aslında, yaşadığınız tüm endişe ve korkular, enerjinizi ve mutluluk potansiyelinizi boşa harcatır. Bazılarımız gelecek için endişelenerek burada-ve-şimdinin tüm hazzını yok etmeyi başarırız. Gelecek güvencenizi artırmak için yapmanız gereken bir şey varsa onunla ilgilenin ve yapın. Bu, şu an yapabileceğiniz şeydir (burada-ve-şimdi eylemidir). Fakat yapacak bir şeyiniz yoksa bu endişeyi bilinç perdenizden silin. Sorun burada-ve-şimdinin bir gerçeği olarak karşınıza çıkarsa, kendinize, en iyi çözümü bulmak için ihtiyacınız olan enerji, idrak ve sevgi yardımına sahip olacağınızı söyleyin. Güvenlik bağımlılıklarınızı yeniden programlama üzerinde Sevgiyi Yaşama Yöntemleri'ni kullanarak çalışırsanız, yeterince bilinçli olabilir, bir daha yaşamınızda korkuya yer vermezsiniz. Bu "özgürlüğün" başlangıcıdır.

Güvenlik Merkezi öylesine yalnız bir bilinç düzeyidir ki! Bilinciniz "güvenlik ihtiyaçlarınız" olduklarını hissettiğiniz şeyler için verilen mücadelenin tutsağı olduğunda, bu diğer tüm düzeylerden daha çok yalnızlık getirir. Ve enerjiniz en alt düzeye iner. Zihninizi güvenlikle meşgul ettiğinizde, kendinizi başkalarıyla özne-nesne ilişkisine tutsak etmiş olursunuz. O zaman "diğerlerini," kendinizi daha güvenli hissetmenize yardım edecek, ya da güvenliğinizi tehdit ettikleri için savaşılacak nesneler olarak görürsünüz. Güvenlik Düzeyi sizinle başka insanlar arasında büyük mesafeler yarattığı için "diğerlerini" sevemezsiniz. Bilinciniz güvenlik düzeyinde tutsak olursa, günde dokuz-oniki saat de uyusanız hâlâ yorgunluktan yakınabilirsiniz. Güvenlik Merkezi'nde asılı kal-

maktan kurtulduğunuzda, günde altı saatten az uyuyup enerjik ve zinde olabilirsiniz. "Güvenlik" için hissettiğiniz açlığın duygusal programınızdan kaynaklandığını her geçen gün daha iyi anlayarak güvenlik düzeyini aşarsınız. Kendi kafanızda yaptığınız bir yolculuktur bu. Güvensizlik duygularınız çevrenizdeki insan, nesne ve koşulların gerekli bir sonucu değildir. Yaşamın "şu andan" ibaret olduğunu idrak etmeye başlarsınız. Ve bir şeylerin nasıl olması gerektiğine dair bağımlılık modellerinizi ortadan kaldırırsanız, buradave-şimdiyi mutlu geçirmek için yeterli olana her zaman sahip olursunuz.

Yaşamınızda değişiklikler yapmayı tercih ederseniz, kendinizi güvencesiz hissettiren bağımlılık programını aştığınızda çok daha etkili olabilirsiniz. Bilinciniz Sevgi ve Bolluk Merkezi'nde giderek daha fazla iş görmeye başladığında, yüksek bilinciniz, "güvenlik" için verdiğiniz düşük bilinç mücadelesinin sağlayacağından çok daha fazla gerçek güvenlik sunan durumlarla karşılaşmanızı sağlar. Çünkü gerçek güvenlik yalnızca yüksek bilinç yoluyla keşfedeceğiniz sevgi ve akışta yatar. O, çevrenizdeki insan ve nesneler dünyasını yöneterek asla bulunamaz.

İKİNCİ BİLİNÇ MERKEZİ: DUYGU MERKEZİ

Güvenlik Merkezi'nde asılı kalan biri, "Yalnızca güvenlik hissettiğimde mutlu olabilirim" der kendisine. Fakat kendini daha güvencede hissetmeye başladığında, bunun pek de doğru olmadığını anlar. O zaman, yaşamındaki insan ve nesneleri sürekli değişik güzel duygu kalıpları sağlayacak biçimde düzenleyebildiğinde mutlu olacağını hisseder.

Çoğu insan gibiyseniz seks en çok peşinden koştuğunuz duygudur. Yaşam stiliniz kendinize cinsel duygular sağlamak için dizayn edilmiş olabilir. Birlikte olmayı seçtiğiniz insanlar, aldığınız giysiler, yaşadığınız ev ve geliştirdiğiniz konuşma, düşünme ve davranış biçimi en çok arzuladığınız

cinsel eşinize hitap edeceğini hesapladığınız şeyler tarafından belirlenme eğiliminde olacaktır. Buna özne-nesne seksi denir; bu ilişkide siz öznesinizdir, "diğerleri"ne de cinsel nesne muamelesi yaparsınız.

Bu mutluluk getirmeyen bir bilinç düzeyidir; çünkü seks asla kendi başına yeterli olmaz. Varlığınızın küçük bir bölümüyle ilişkidesinizdir -diğerlerinin ise daha da küçük bölümleriyle... Size bütün bir insan olarak karşılık vermemektedirler ve siz de onlara bütün bir insan olarak karşılık vermemektesinizdir. Bu harika cinsel dansın ardında ikiniz de özne-nesne ilişkisinin sığlığını hissedersiniz. Ne olduğunu tam olarak bilmeseniz de bir şeylerin yanlış olduğunu bilirsiniz. Çünkü ne kadar müthiş orgazmlar yaşarsanız yaşayın, bunlar asla yeterli olmaz. Günde on kez cinsel doruğa ulaşsanız da *yaşam hâlâ boş görünür.* Çünkü bilincin bu ikinci düzeyi yalnızca anlık zevkler ve uzun süreli kayıtsızlık ve sıkıntı getirir.

Duygular (ve heyecanlar, duyusal hazlar) çok hoş da olsalar, mutluluk için onlara bağımlıysanız asla mutlu edemezler sizi. Duyguların peşinde koşarsanız, tahrik olur, engellenir, bazen doyuma ulaşır ama burada-ve-şimdinin akışına uyum sağlayamazsınız. *Ancak bilinciniz ikinci düzeyden yukarı çıktığında, aynı duygular tam bir zevk verebilirler.* Bilinciniz Sevgi ya da Bolluk Merkezi'yle uyumlu olduğunda, duygular yaşamın burada-ve-şimdi akışının bir parçası olarak mutluluğunuzu artırabilirler.

Seks, çoğu insanın şiddetle bağımlı olduğu bir duygu olmasına karşın, İkinci Düzey'deki tek bağımlılığımız değildir kesinlikle. Mutluluğu güzel yemeklerin, müziğin, etkileyici evimizin, film, oyun gibi eğlencelerin yarattığı duygular vasıtasıyla da bulabileceğimizi düşünürüz. Mutluluğu duygular yoluyla aramak bizi ustaca meşgul eder -fakat **siz yeterli oluncaya dek** hiçbir şey yeterli değildir. Yüksek bilinç yoluyla yeterliliğe ulaştığınızda, her şeyden, büyük yaşam oyununun bir parçası olarak zevk alabilirsiniz. O zamana kadar, hiçbir şey bunu sizin için yapamaz ve aradığınız zevk,

siz bağımlılıkla onun peşinde koştukça sizden kaçar. Bağımlılıkları tercih düzeyine yükselttiğinizde ise aldığınız zevk tam olur.

Bilinciniz bağımlı olduğunuz duygu kalıplarını sağlamaya yöneldiğinde, Güvenlik Merkezi'nde asılı olduğundakinden daha çok enerjiniz olur. Daha çok insanla birlikte olur ve daha az uykuya ihtiyaç duyarsınız. Seks avına çıkan bir insanın güvenliği için endişelenen bir insandan daha fazla enerji üreteceği açıktır. Aslında Güvenlik düzeyine şiddetle bağımlı olan biri büyük bir olasılıkla akşamın erken saatlerinde yatıp uyuyacaktır. Bu yüzden mutluluğu duygular yoluyla aramanın Güvenlik Merkezi'nde aramaya göre bir gelişme olduğu kesin. Fakat henüz bilgelik, huzur ve sükunet görünürlerde yoktur.

ÜÇÜNCÜ BİLİNÇ MERKEZİ: GÜÇ MERKEZİ

"Yeterli" olanı asla sağlayamayacak düşük Bilinç Merkezleri'nin sonuncusu Güç Merkezi'dir. Dünyadaki insanların çoğu bu üç düşük merkeze (Güvenlik, Duygu ve Güç Merkezleri'ne) bağımlıdır. Mutluluğu Güç Merkezi yoluyla bulma çabası yüksek bilince giden yolda kesin bir ileri adımdır. Güç Merkezi'nde olduğunuzda daha çok enerjiniz olur ve daha çok insanla iletişim kurarsınız. Fakat bunlar hâlâ, insanların güç oyunlarınıza ortak oldukları ya da onları tehdit ettikleri özne-nesne ilişkileridir. Bu Merkez'de, yaşam bir rekabetçi, mücadeleci girişimler ve karşı-girişimler silsilesidir.

Bilincin Üçüncü Düzeyi'nde ne elde etmek için çaba harcarsınız? Bir güvenlik biçiminden ziyade, gücü kullanım yöntemi olarak para mı? Prestijiniz arttıkça insanları daha çok yönetebileceğiniz için prestij mi? Güç bağımlılıklarınız zihninizi son model bir araba, göz alıcı bir ev, modaya uygun giysiler gibi dış sembollerle meşgul etmenize neden oluyor mu? Yoksa başkalarının sizi bilgili, ilginç ve başarılı bir insan olarak algılamaları için bilginizi geliştirmeye, birçok

hobi edinmeye (ki bunlar içsel statü sembolleridir) mi çabalıyorsunuz? Belki de seks şimdi sadece duygular için değil, aynı zamanda Güç Merkeziniz'e bir meydan okuma olduğu için zevk aldığınız bir güç oyunu haline geldi? Egonuz size meydan okuduğu için, elde edilmesi en zor olan cinsel eşi mi arıyorsunuz?

Güç oyununda en başarılı insanların dünyevi başarıların dış delilleriyle boş bir yaşam sürdürdüklerini ve huzur, sükunet ve Birlik yönünden yoksunluk içinde olduklarını, bir içsel başarısızlık yaşadıklarını fark ettiniz mi? Dışarıda başarılı olan bir insanın içsel olarak başarısız olduğu çok sık görülür. Endişe, ülser ve kalp hastalığı dış "başarılarla" birlikte artma eğilimindedir.

Bilinciniz güvenlik, duygu ve güç tarafından önyargıya düşürüldüğü ölçüde kültürümüzün düşük bilinç geleneklerinin tuzağına düşersiniz ve hayatta mutlu olmak için yeterli olanı bulamazsınız. Bu düşük bilinç düzeylerini kullanarak mutluluğu bulma çabasının *yararsızlığını* tümüyle idrak ettiğinizde, yüksek bilinç için gelecek adıma hazırsınız demektir. Bu, *davranışlarınızda* köklü değişiklikler yapmanız gerektiği anlamına gelmez. Çünkü vazgeçtiğiniz, yaptığınız şeyler değil, bağımlı kılıcı isteklerinizdir. Örneğin, mutsuzluğa neden olan para ya da seks değil, para ve sekse olan bağımlılığınızdır (düşkünlüğünüzdür). Dışarıda olanlar iç programınıza uymadığında düş kırıklığına uğramış, engellenmiş ve acı dolu hissettiren biyokompüterinizdeki duygu-destekli devrelerin çınlamasıdır. Her şey sizin zevk almanız için var olduğundan dünyevi faaliyetlerinizden vazgeçmiyorsunuz. Çevrenizde her an mevcut olan cömert yaşamdan zevk almanızı engelleyen duygu-destekli isteklerden vazgeçiyorsunuz.

Para, politik güç, statü sembolleri, birbirini yöneten insanlar gibi şeyleri içeren aşikâr güç oyunlarını görmek kolaydır. Fakat oynadığımız daha ince güç oyunlarının da farkına varmak zorundayız. Örneğin, yüksek sesle konuşan birinin insanları yönetmeye çalışıyor olabileceği açıktır; fa-

kat bir başka kişi insanların susup iyice kulak vermelerine neden olan alışılmadık yumuşaklıkta bir sesle konuştuğunda da bir güç oyunu söz konusu olabilir. Çevresindekilere sürekli emreden ve insanlara fikirlerini ısrarla kabul ettirmeye çalışan birisi Güç Merkezi'nden davranıyor olabilir. Fakat sürekli sessiz olan birisi de karşısındakini "tatlı kabul"ü ve "Sen her zaman en iyisini bilirsin" tutumuyla idare ediyor olabilir. Bu tip ince idare biçimi, başka birinin gerçekten ne istediğini anlamaya enerji sarf ettirir. Bu oyun özne-nesne tipi ayrılık yaratır. Kendimize, "İstediğimi elde etmek için ne yapıyorum?" "Hangi maskeleri takıyorum?" "Dramın hangi bölümünde oynuyorum?" diye sorabiliriz.

Kafanızda, kişisel sınırlarınızın ve sosyal rollerinizin bir parçası olarak koruduğunuz yüzlerce şey var. Tüm bunların "gerçek siz" olmadığını idrak etmeye başladığınızda mutluluğunuz gelişir. Elinizde tuttuklarınız ego-destekli programlardır. Güvenlik, duygu ve güç bağımlılıklarının çeşitli tezahürlerini korumaktan vazgeçtikçe, enerjiniz çoğalacak ve uyku gereksiniminiz de azalacaktır.

Yüksek bilincin ödüllerinden biri de, vazgeçtiklerinizi aynen geri almanızdır. Vazgeçtikleriniz içsel bağımlılıklarınızdır; geri aldıklarınız ise mutlu olmak için ihtiyacınız olandan fazlasıdır. Dördüncü Bilinç Merkezi'ne doğru ilerledikçe, hayatta ihtiyacınız olandan daha fazla güce sahip olduğunuzu göreceksiniz. Çünkü çevrenizdeki herkesi koşulsuz kabulünüz Üçüncü Merkez'deyken açamadığınız kapıları da açacaktır.

Hayata güç bağımlılıklarıyla yaklaştığınızda, diğer insanların güç bağımlılıkları tarafından anında tepki görürsünüz. İstediğinizi elde etmeniz için yardım etmek üzere kendilerini açmak yerine, kendilerini kapar ve onları tehdit eden güç hamlenize karşı otomatik olarak düşmanca bir tavır takınırlar. Yüksek Bilinç Merkezleri'ne doğru ilerledikçe, üçüncü merkezde mutlu olabilmek için ihtiyaç duyduğunuzu sandığınız şeyleri vermesi için yaşamı zorlarken hiç sahip olmadığınız bir etkinlik ve verimlilik yaşarsınız.

Üç Düşük Merkez Yaşamı Mutsuz Kılar

MERKEZLER	UYANDIRDIĞI DUYGULAR	ÜÇ DÜŞÜK MERKEZİN SUNDUĞU YAŞAM ZEVKİ NİYE İNİŞ ÇIKIŞLAR GÖSTERİR
1.GÜVENLİK	Korku. üzüntü, endişe vs.	1. Sürekli itici zorlama. 2. Sürekli kaybetme korkusu. 2. Rasyonel düşünce daima gelecekle ilgili endişelenecek sınırsız bir olasılıklar zincirini harekete geçirebilir.
2. DUYGU	Düş kırıklığı, engellenmişlik duygusu, sıkıntı vs.	1. Sürekli itici zorlama. 2. Sürekli kaybetme korkusu. 3. Sürekli zevkli duygular tattığımızda doyar ve sıkılabiliriz.
3. GÜÇ	Öfke, huzursuzluk, sinir, düşmanlık, nefret vs.	1. Sürekli itici zorlama. 2. Sürekli kaybetme korkusu. 3. Güç tehdidimiz diğerlerinde karşı-atak isteği uyandırır; sürekli savunma ve yönetmeye çalışma dürtüsünün tutsağı oluruz.

Egonuzun ve rasyonel düşüncenizin en çarpıcı performansları Bilincin Güç Merkezi'nde harekete geçirilir. Bazı bilinç geliştirme yöntemleri ego ve rasyonel düşünceye, yok edilecek düşmanlar gibi yaklaşırlar. Sevgiyi Yaşama Yolu'nda, ego ve rasyonel düşünceye gerçekten yardım etmek için var olan arkadaşlar olarak bakarız -fakat onlar yardım ettikleri ölçüde de zarar veren cahil arkadaşlara benzerler. Yardımseverlik hem beceri hem de anlayış gerektirir. Egomuz ve rasyonel düşüncemiz, trafik kazası geçirip omurgası kırık bir halde sokağın ortasında yatan arkadaşını gören iyi niyetli komşu gibidir. Hastaneye götürmek için kucağına aldığında kırık omurga siniri ezer ve arkadaşı bir daha yürüyemez. Böylece yardım etmeye çalışırken cehaleti yüzünden arkadaşına zarar vermiş olur. Benzer şekilde, ego ve rasyonel düşüncemiz düşük bilinç programı kullandığında, en büyük mutluluğu getirecek yolda çalışmamızı sürekli engeller.

Sevgiyi Yaşama Yolu egonuzu ya da rasyonel düşüncenizi öldürmeye çalışmaz. Onlar bize yardım etmek isteyen arkadaşlar olduklarından, *bağımlılıklarımızı söküp çıkartmak ve onları tercih durumuna yükseltmekte yardımlarını kullanırız.* Dünya bağımlılık modelimize uymadığında, egomuzun huzursuzluk duygusunu harekete geçirdiğini anlarız. Dış dünya bağımlılıklarımıza uyduğunda ise anlık bir zevk verirler. Her iki durumda da, bağımlı kılıcı isteklerimizin farkına varmamızı ve tercih durumuna getirilmezlerse er ya da geç ödeyeceğimiz ağır bedeli anlamamızı sağlayacak duygusal deneyimi vermesi için egomuza ihtiyacımız var.

Amaç egonuzu öldürmek değil -işsizlik nedeniyle emekliye ayırmaktır. Egonuzu öldürürseniz, yaşamın sunduğu güzel şeylerden mahrum kılan şizofrenik kabuğunuza çekilmiş olursunuz. Egonuz kurtulmanız gereken bağımlılıkları gösteren hayati bir rol oynar. Bağımlılıklarınızı yeniden programladığınızda, egonuz mutluluğunuzu engelleyen olumsuz duyguları harekete geçirmekten otomatik olarak vazgeçecektir. Öyleyse egonuza kapınızı açın, *çalışmasını izleyin* ve onu yüksek bilince ulaşmak için ihtiyacınız olan deneyimleri sunacak gerekli bir parçanız olarak kullanın.

11
İKİ MUTLULUK MERKEZİ

Bir önceki bölümde, mutlu olmak için "yeterli" olanı elde ettiğinizi sürekli hissetmenizi sağlamakta Güvenlik, Duygu ve Güç Merkezleri'ne dayanılamayacağını gördük. Güvenlik Merkezi'yle ilgili bir sorun şu ki, birazcık düş gücüyle her an güvenlik kalenizde tıkanması gereken bir mazgal deliği bulabilirsiniz. Ve bunun sonu yoktur... Bilincin Duygu Merkezi de size mutluluk getiremez; çünkü tekrar tekrar yaptığınız bir şeyden sonunda sıkılırsınız. Sıkıntı tuzağını değişikliklerin peşinde koşarak aşmaya çalışırsınız, fakat bu, yaşamınıza yeni sorunlar getirmekten başka bir işe yaramaz. Güç Merkezi mutluluk getirmek için çalışmaz, çünkü sizin zorlama, hakim olma ve yönetmeniz diğer insanlarda da benzeri davranışları harekete geçirir. Onların savunma ve saldırı taktikleri daha hakim ve zorlayıcı olmanızı gerektirir, fakat bu da diğerleri size daha güçle karşılık verinceye kadar kısa bir süre işler. Basit bir çözüm getirmesini beklediğiniz şey gerçekte yeni bir sorunlar yumağını oluşturur. Kendi kendinizi tuzağa düşürdüğünüz bilinçsiz dansı gördüğünüzde, yaşamdan zevk almak için daha yüksek bir Bilinç Merkezi'ne ihtiyaç olduğunu idrak etmeye başlarsınız.

Son bölümde, bilincimiz üç düşük merkezinde çalıştığında, görünüşte büyük başarılar elde etsek de mutluluk yönünden içsel bir başarısızlığı yaşadığımızı öğrendik.

Bilincimiz yaşam dramımıza iki mutluluk verici Merkez'in (sevgi ve bolluk merkezi) bakış açısından yaklaşmaya başladığında, uyanma yolculuğumuzda bir yerlere geliyoruz demektir.

DÖRDÜNCÜ BİLİNÇ MERKEZİ: SEVGİ MERKEZİ

Sevgiyi Yaşama Yolu'nda Dördüncü Bilinç Merkezi, Sevgi Merkezi'dir. *Sevgi, çevremizdeki herkesin ve her şeyin koşulsuz kabulüyle gerçekleşir.* Bunu nasıl yapabiliriz? Bilinciniz Sevgi Merkezi'nde yaşadığında, herhangi birinin yaptığı herhangi bir şeyi ya da gerçekleşen herhangi bir olayı anında kabul edersiniz -fakat bu kabullenme yalnızca duygusaldır. Tercihler hâlâ sizindir. Bir anne, çocuğu sütünü devirip dökse bile onu sever. Sütün yerlere dökülmemiş olmasını tercih eder. Fakat dökülürse burada-ve-şimdinin gerçeğini kabullenir. Sinirlenmeye, kendisini ve bebeği üzmeye ne gerek vardır?

Herkesi nasıl koşulsuz sevebilir ve ne yapar ya da söylerse söylesinler sinirlenmezsiniz? Bunu güvenlik, duygu ve güç bağımlılıklarınızı aşarak yapabilirsiniz yalnızca -çünkü olaylar içsel olarak koşullandığınız programa uymadığında sizi rahatsız eden duygusal programınızdır. Bağımlılıklarınız eriyip gitmeye başladıkça, çevrenizdeki her şeyi ve herkesi farklı algılamaya başlarsınız. Onları, bağımlılık ihtiyaçlarınızı karşılayıp karşılamamalarına göre değil (çünkü artık bu "ihtiyaçlar"a ihtiyacınız kalmaz) "Pekâlâ, neyse o -burada-ve-şimdi" diyerek değerlendirirsiniz. Herkesin burada ve şimdi yaptığı her şeyi yapma ihtiyacı içinde olduğunu idrak edersiniz. Kendiniz dahil herkesin, kendi bağımlılıklarının yaşandığı bir dünya yarattığını anlarsınız. Bu bağımlılıkların neden olduğu boşluk ve acının bilincine vardığınızda, onlardan kurtulmanıza yardım edecek içgörüyü kazanırsınız.

İnsanların yaptıkları her şeyi uyanış yolculuklarının bir parçası olarak kabul ettiğinizde, Sevgi Merkezi'ndesiniz demektir. Biliyorsunuz ki, eğer bilinçli bir şekilde bu Yol'a girmişlerse, kendi gelişimlerine de yardımcı olacağı için sizi ve yaptıklarınızı kabulleneceklerdir. Bilinçli değilseler ve kızıyorlarsa, bu da onların sorunu. Bağımlılıklarınız tercihler düzeyine çıktıkça, önceden kabul edilemez olarak gördüğünüz şeyleri anında kabul edebileceğinizi görmeye başlarsı-

nız. Zaten başka bir seçim şansınız da yoktur. Olan neyse - OLMAKTADIR! Burada ve şimdi geldiği nokta budur. Durumu bir saniye, bir dakika, bir saat ya da bir gün içinde değiştirebilirsiniz. Ve sinirlenmeyerek, tercihlerinizi gerçekleştirmekte daha verimli olursunuz.

Bilincin Sevgi Merkezi'nde yaşamayı öğrendikçe, içinde bilincinizin yaşadığı yeni bir dünya yarattığınızı görmeye başlarsınız. Kimse tercihlerinizi tehdit edemeyeceği için insanlar ve koşullar sizin için bir tehlike oluşturmazlar artık. "Diğerleri" yalnızca bağımlılıklarınızı tehdit edebilirler. Ve siz onları hızla terk etmektesinizdir. Çok geçmeden artık bilinciniz "diğerleri" diye bir kavram da yaratmaz.

Bağımlılıklarınızı yeniden programladıkça, "ego"nuzun giderek yapacak daha az işi kaldığını ve diğer insanların egolarını da giderek daha az kışkırttığını görürsünüz. Egonuza yapacak daha az şey verdikçe, insanlar da sizin daha saflaştığınızı algılarlar. Bu, onların da saflaşmalarına yardımcı olur. Hâlâ üç düşük Merkez'de yaşasalar da, sizinle olduklarında nadiren gergin hisler duyduklarını görürler. Bilincin mutluluk verici merkezlerinde yaşamanın tadını almaya başlarlar. Sizinle olmadıklarında düşük merkezlere inseler de sonuçta siz onlara bir uyanış tohumu ekmiş olursunuz.

Bilincin Sevgi Merkezi'nde yaşadıkça, kan dolaşımınızın iyileştiğini görürsünüz -elleriniz ve ayaklarınız daha sıcak olabilir. Kan damarlarınız sertleşip daralmaz ve daha az üşürsünüz. Yüzünüz, enseniz ve başınızın arkası sıcak ve hararetli kalır. Teniniz soğuğu duysa da içiniz üşümez. Bu, yüksek bilince doğru ilerledikçe gerçekleşen en güzel fiziksel şeylerden biridir. Dolaşım sisteminizin bu büyük açıklığı, beyninizi ve diğer organlarınızı da etkileyerek daha etkili çalışmalarını sağlar, soğuk algınlıkları ve hastalıklar seyrekleşir.

Bilincin Dördüncü Merkezi'nde daha çok zaman harcadıkça, insanlara dokunmaktan giderek daha fazla zevk aldığınızı görürsünüz. Artık daha az kuşkucu olduğunuzdan,

yalnızca sözler ve bakışlarla değil dokunma yoluyla da ilişki kurup güzel sıcaklık ve bütünleşme (bir olma) duygularının tadını çıkarabilirsiniz. İkilik ve ayrılık illüzyonundan kurtuldukça, sizi, insanları koşulsuz sevmekten alıkoyan şeyin *kendi bilinciniz* olduğunu idrak etmeye başlarsınız. Şimdiye kadar kendinizi inanmaya koşullandırdığınız gibi asıl sorunun *onların davranışlarından kaynaklanmadığını da...*

İlk üç bilinç düzeyindeki insanların oynadıkları dünyevi bağımlılık dramlarını içgörüyle görmeye başlarsınız artık. Ve hâlâ ayrılık illüzyonunda olan insanlara şefkat duyarsınız. Onlara yardım etmenin en iyi yolunun kendi üzerinizde çalışmak olduğunu, böylece (belki de yaşamlarında ilk kez) koşulsuz sevgiyi algılayabileceklerini bilirsiniz. Kendi kendilerine "Vay be -işte ne yaparsam ya da söylersem söyleyeyim- beni kabul eden biri!" demeye başlarlar. Sevgi, onların güvenlik, duygu ve güç arayarak verdikleri yaşam mücadelelerine katılmanızı gerektirmez. Onları sadece orada oldukları (çünkü orada olmaya hakları var) ve bulundukları yer hem kendilerinin hem de sizin gelişiminiz için mükemmel olduğu için kabul etmektesinizdir.

Başkalarıyla yaşadığınız her deneyim sizi ya sevgi dolu ve huzurlu yapar ya da yeniden programlanması gereken bağımlılıklarınızın farkına varmanızı sağlar. Biri önceden size ters gelen, fakat şimdi kabul edebileceğiniz şeyler yap-tığında, kendi kendinize, "Harika, demek doğru yoldayım; Joe beni sınadı ve o bağımlılıktan kurtulma testini geçtim" diyebilirsiniz artık. Giderek daha fazla Sevgi Merkezi'nde yaşadığınız için egonuzun sırtınızı biraz okşamasına izin vermenizin de zararı olmaz. Egonuzu sürekli Bilinç Merkezleri'nizi yükseltmekte kullanmaktasınızdır artık. Joe bir şey yaparsa ve kendinizi biraz huzursuz ve ona yabancılaşmış hissederseniz, "Joe benim öğretmenim, çünkü bana kurtulmam gereken bir bağımlılığı gösteriyor" diye düşünmelisiniz.

Bilincin Dördüncü Merkezi'nde, "iş"i bir sevgi ve ilgi ifadesi olarak yaşarsınız. "İş" artık "İnsan ancak iş tamamlandığında yaşamdan zevk alabilir" düşüncesiyle bilinçsizce ya

da mekanik olarak yapılmaz. "Başkalarının" ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarınızmış gibi karşılayıp enerji sarf etmeyi öğrenerek yüksek bilinç gelişiminizi artırırsınız. Eski bir özdeyiş "Kim olduğumu bilmediğim zaman çevremdeki herkese HİZMET EDERİM; kim olduğumu bildiğim zaman ise çevremdeki herkesle BİR OLURUM" der.

"Ben" düşüncesine yer vermeden hizmet, üç düşük Bilinç Merkezi'nden kurtulmakta güzel bir yoldur. Güvenlik, duygu ve güce aç bir ego her zaman serap-benzeri düşük bilinç durumunu destekleyecek şeyler için enerji harcattırır. *Yalnızca zevkli ya da kaçınılmaz veya güvenlik, duygu ve güç ihtiyacınızı karşılayacak görevleri yerine getirdiğinizde, egonuzun sizi tuzağa düşürmesine izin verirsiniz.* Ödül beklentisi olmayan "ben"siz hizmet Dördüncü Bilinç Merkezi'nin bir özelliğidir.

Bu merkezde, bir sevgi dünyasında yaşamanın her zaman *yeterli* olduğunu hissetmeye başlarsınız. Yalnızlık, ayrılık ve paranoya duygularınızın duygusal programınız tarafından yapay olarak yaratıldığını bilirsiniz. Beden ve akıllarınızın farklı olmasına karşın, Bilinçli-farkındalık aleminde hepimizin bir ve aynı olduğumuzu idrak edersiniz.

Ve, tıpkı ne yaparsa yapsın bir annenin bebeğini sevdiği gibi, yüksek bilince doğru geliştikçe, ne yaptıklarını ya da söylediklerini dikkate almaksızın çevrenizdeki herkesi sevebileceğinizi anlarsınız. Biri size sözlerle vahşice saldırsa, hatta vursa bile sadece bağımlılıklarını sergilemektedir. Sizinle ilişkiye girdiğinde bağımlılıklarının sorun olmaması için sizi farklı davrandırmaya çalışmaktadır.

Bu yüzden ne olursa olsun, *her şeyi sevgi olarak* hissedersiniz. Sonunda dünyadaki hiçbir şeyin sizi Bilincin Sevgi Merkezi'nden çıkaramayacağı yere vardınız. Her şeyi duygusal olarak kabul edebilirsiniz artık. Karşınızdaki ne yaparsa yapsın, ya da ne söylerse söylesin ona sevgiyle karşılık verebilirsiniz. Ve bunu yaparak diğerlerinin bağımlılıklarını aşmaları için en iyi yardımı yapıyor olursunuz. Sizi incitmeye çalıştıklarında bile sevgiyle karşılık verirseniz, ne zaman-

dır aradıkları, fakat nasıl bulacaklarını bilemedikleri sevgiyi içlerinde bulmaya başlayabilirler. Her şey sevgi, huzur ve birlik yaratmanın etkili ya da etkisiz bir yoludur.

Hareketleriniz ne denli tüyler ürpertici olursa olsun, her zaman sevilmek ve anlaşılmak istersiniz. Bu herkes için geçerlidir. Bu yüzden bağımlılıklarımızın tuzağına nasıl düştüğümüzü unutmayın. O zaman anlarsınız. O zaman herkesi gelişen bir varlık olarak koşulsuz sevebilirsiniz.

"Yapmalısın" ya da "yapmamalısın"larla yürütülen ilişkiler kendiliğinden oluşan burada-ve-şimdi canlılıklarını yitirirler. Sevgi; korku ve baskıyla bir arada tutulan programlanmış bir bağımlılık olamaz. Gerçek sevgi, bağımlılıkların yerini alan gerçek ve coşkun bir burada-ve-şimdi katılımıyla çiçek açar ve sürer. Ve en iyi gelecek her zaman özgürce akan, beklenmeyen mevcut andan üretilir.

Mevcut zorunluluklarınız varsa, bunları kabul edin ve tamamlayın (işinizi bitirin). Çünkü, yüksek bilinç yolculuğuna çıktığınızda, şu an bulunduğunuz yerden başlarsınız. Zorunluluklarınıza aldırmadığınızda ya da onlardan kaçındığınızda "ben ve diğerleri" tutumunu yaratırsınız. Bu enerjilerin bir "biz" bilincine uyumlanması için uygun bir ortam yaratmaz. Ve bilinçli olarak zorunluluklarınızla ilgilendikçe, *kendi üzerinizde çalışarak onları da halledersiniz.* Gelecekte ise yalnızca "biz" bilinci içinde, akıcı biçimde yerine getirebileceğiniz zorunlulukları yaratırsınız.

Sevgi Merkezi'nde yaşadığınızda ve bağımlılıklardan göreli olarak kurtulduğunuzda, herkesi koşulsuz sevebildiğinizi görürsünüz. **Çünkü koşullu olan şey katılımınızdır, sevginiz değil.** Günde yalnızca yirmi dört saatiniz olduğu için zamanınızı genellikle benzer tercihleriniz olan ve birlikte bir şeyler yapmaktan hoşlandığınız insanlarla geçirirsiniz. İnsanlar arasında enerjilerin en derin ahengi gerçekleştiğinde yalnızca birlikte olmaktan bile zevk alırlar. Ağır bir faaliyetler dramı sürdürmeye de gerek yoktur -sadece sessizce birlikte olabilir ve birbirinizin yerinde olmanın tam bir zevkini yaşayabilirsiniz. Birlikte birçok şey yapabilirsiniz -fakat

bunlar asla zorla ya da yapay olmamalıdır. Sadece birbirinizin yanında olarak derin bir iç huzuru yaşayabilirsiniz. Ve çevrenizdeki herkesi sevebilirsiniz; fakat herkesin dramına katılmanız gerekmez.

İki insan birbirini Bilincin Dördüncü Merkezi'nden sevdiğinde, diğer insanlara olan sevgilerinin paylaştıkları sevgiyi eksilttiğini ya da tehdit ettiğini düşünmezler. Kendilerini acıya karşı savunmasız kılan bir bağımlılığı oluşturan kıskanç, romantik bir sevgi modeli tarafından bir arada tutulmazlar. Bilinçlerini, birbirleriyle tamamen ilgili, ama aynı zamanda da tamamen bağımsız oldukları bir durumda tutarlar. Birbirlerine tam bir özgürlük ve koşulsuz kabul sunarlar. Birbirlerini nispeten egosuz biçimde sever ve yardımlaşırlar. Sonuçta sevgi ve yardımlaşma onlara, hayatın verebileceği tüm güzel şeylerden azami paylarını eşit olarak sunar.

Yarattığınız huzur, uyum ve sevgiyi yaşadıkça, milyonlarca insanın sevgi ve yardımlaşmayla karakterize edilen bir yaşam sürdürdükleri takdirde dünyadaki tüm sorunların kendi kendine çözüleceğini anlamaya başlarsınız. Sahip olduğunuz her duygunun, düşüncenin ve kurduğunuz iletişimin dünyanın zincirleme olarak sonsuza dek çoğalacak sevgi enerjisine katkıda bulunabileceğini bilirsiniz artık.

BEŞİNCİ BİLİNÇ MERKEZİ: BOLLUK MERKEZİ

Bilincin Sevgi Merkezi'nde yaşadıkça, kendinizi daha çok insana ve olaya açarsınız. Geçmişte yaptığınız gibi insanlardan ve durumlardan kaçmak yerine, şimdi korkacak hiçbir şeyiniz olmadığını idrak etmektesinizdir. Daha önce hiç sahip olamayacağınız arkadaşlıklar bulmaya başlarsınız. Yaşamın güvenlik, duygu ve güç bağımlılıkları yüzünden asla deneyimlemediğiniz alanlarını tanıdığınızı keşfedersiniz. Tasarlanmışlıktan ve önyargıdan uzak açık ve rahat biçimde yaşarsınız bunları. Yaşayabileceğiniz olaylara

karşı, üç düşük Bilinç Merkezi'ne dayanarak seçimler yaptığınız zamanlara göre *%1000 daha açık* olursunuz.

Bu açıklık, hayatı neredeyse mucizevi biçimde, akarcasına yaşamanızı sağlamaya başlar. Açık olduğunuz için, önceden sorun olan birçok durum güzel çözümler bulur. Olaylar, insanların size karşı farazi tavırları yerine sonuçlar ve olaylara göre değerlendirilir. Size öğretecek şeyleri olan (fakat aranıza set çektiğiniz) insanlar şimdi yaşamınıza girebilirler. Egonuzun bağımlılıklarınızın esiri olarak yapacağı işler çok azaldığı için, burada-ve-şimdinin tüm renklerini hissetmeye başlarsınız. Algınız müthiş derecede artar. Kehanetlerinizin giderek daha çok gerçekleştiklerini görürsünüz. Yaşadığınız dünyaya güzellik ve huzur getirdiğiniz için çevrenizdeki herkese, içlerinde güzel, huzurlu bir yer bulmaları için yardım edersiniz. Ve bir yükümlülük yaratıldığını hissetmeden yardım kabul edebilirsiniz.

Yaşamınızdaki "mucizeler" birbirini izler. Fakat bu dönüşüm yaşamınızın herhangi bir döneminde gerçekleşmiş olabilirdi -çünkü bu durumu sadece çevrenizdeki insanlar ve nesnelere *açıklığınızı* sürekli artırarak yarattınız. Mucizenin hep orada olduğunu, ama uzanıp yakalamayı denemediğinizi görmeye başlarsınız -çünkü bağımlılıklarınızla kendinize eziyet etmekle ve çevrenizdeki insan ve nesneleri yönetmeye çalışmakla meşguldünüz. Şimdi yaşam bir Bolluk ya da "Bereket Boynuzu" sunmaktadır size.

Ve Bolluk bilincinin "mucizesi", *koruduğunuz bağımlılıkların sayısını esaslı biçimde azalttığınızda otomatik olarak size yardım eden* üç güçlü faktör sayesinde oluşur:

1. *Bağımlılıklar enerjinizi tükettikleri için,* şimdi istediğiniz biçimde kullanmak üzere *büyük bir enerjiniz* olur.

2. *Bağımlılıklar sizi kör ettikleri için,* şimdi farklı durumlarda ne yapıp yapmamanız gerektiği konusunda *açık bir içgörüye* sahip olursunuz.

3. *Bağımlılıklar sizi diğerlerinden ayırdıkları için,* şimdi insanların sizi sevip yardım ettikleri bir *sevgi enerjisi alanında* yaşamaya başlarsınız.

Bilincin Bolluk Merkezi'ni kavradıkça, Yüksek Bilinç Merkezleri'nde yaşadığınızda "yeterli olanı" her zaman verecek olan *dost bir dünyada* yaşadığınızı hissetmeye başlarsınız. Aynı zamanda; *mükemmel bir dünyada* yaşadığınızı derinden hissetmeye başlarsınız. Bu mükemmelliği, bağımlılık programına sahip olduğunuzda duyduğunuz anlık mutluluğun sınırlı bakış açısından değil, bilinçli bir varlık olarak tam gelişiminiz için ihtiyacınız olan deneyimlerin tümünü sağlayan bakış açısından hissedersiniz.

Bir paranoyak herkesin kendisini mutluluğu için ihtiyaç duyduğu şeylerden uzak tutmaya çalıştığını hisseder. Tüm dünya ona zarar vermek için gizli bir anlaşma yapmıştır sanki. Bilincin Beşinci Merkezi paranoyanın tam tersini temsil eder. Bu Merkez'de, çevrenizdeki insanları ve olayları mutluluk için ihtiyacınız olanı veren cömert bir dünyanın parçası olarak algılarsınız.

Dünyanızın *dost* ve yardımcı yanlarını derinden hissettiğinizde, Bolluk Merkezi'nde yaşamaya başlarsınız. O vakit kendinizi her yerde evinizdeymiş gibi hissedersiniz.

Kim daha fazlasını isteyebilir? Ama bilincin son iki Merkez'ine doğru ilerledikçe daha fazlasıyla karşılaşırsınız.

12
DOYUM SAĞLAYAN MERKEZLER

Yaptığınız ya da hissettiğiniz her şeyin az ya da çok ilk beş Merkez'in ürünü olduğunu idrak ettiğinizde yaşamınızla ilgili içgörünüzü artırırsınız. Örneğin, yemek yediğinizde tadı çoğunlukla duygu merkezinden hissedersiniz. Fakat, yemek yemenin Güvenlik Merkezi'ni de devreye sokan yanları vardır; çünkü yiyecek kendinizi güvencede hissetmenizde duygusal bir destek işlevi görebilir. Ve tabii ki, yiyecekteki temel besleyici değer güvenliğinizle ilişkilidir. Ya da yiyeceğiniz, diğerlerine neleri yemeleri gerektiğini söylerken Güç Merkezi'nden deneyimlenebilir. Yiyeceğiniz yeni tatları sevme ve kabul etme şeklinde Sevgi Merkezi'nden değerlendirilebilir. Ya da yüksek bilinçli bir yaşam sürmek için ihtiyacınız olan her şeyi veren güzel bir dünyada yaşadığınızın onayı olarak Bolluk Merkezi'nin bakış açısından değerlendirilebilir. Geliştikçe yiyeceğinizi beş Merkez'in herhangi bir birleşiminden *ya da tümünden* deneyimlemeye başlarsınız.

Önceki beş Merkez'in her birinde, sürekli kendinizi yargıladığınızı görürsünüz. Merkez'in standartlarına uyup uymadığınızı belirlemek için az ya da çok, düşüncelerinizi ve davranışlarınızı bir Bilinç Merkezi'yle karşılaştırırsınız. Her merkez yapacak bir şeyler sunar: (1) Güvenlik sağlamak, (2) duyguları yaşamak, (3) gücü geliştirmek, (4) ne olursa olsun herkesi ve her şeyi koşulsuz sevme ve kabullenme yeteneğini elde etmek, ve (5) çevrenizdeki her şeyin dostluğunu ve mükemmelliğini yaşamak.

Kendinizi zorlamanız gerekmese de, gerçekten hızlı ilerleyip ilerlemediğinizi sürekli merak ediyor olabilirsiniz. Kendi kendinize, "Bob benden daha mı hızlı gelişiyor?" "Beni geride bırakan nedir? Bilincimin Sevgi Merkezi'nde olduğunu düşünüyordum, fakat ilişkimizdeki güç boyutunun farkına vardım." "Başarısız mı oldum?" "Acaba Merkezler'in her birinde günde kaç dakika kaldığımın kaydını tutsam faydası olur mu?" "Üç düşük merkezin düşüncelerinden kurtulmak için kendime bir ay kadar zaman tanısam nasıl olur?" gibi sorular yöneltebilirsiniz.

Sevgi ve Bolluk Merkezleri'ne bağımlı hale geldiğiniz aşamalardan geçersiniz. Koşulsuz sevebildiğinizi düşünürken, duygusal olarak kabullenemediğiniz bir şeyle karşılaştığınızda sabırsızlanabilirsiniz. "Bunun üstüne gidip halletmek zorundayım, o zaman yeniden rahatlayıp çevremdeki insanları ve nesneleri yönetmekten vazgeçebilirim. Bu sorunu hallettiğimde yaşamımın geriye kalanı için gerçekten akmaya başlayabilirim," şeklinde bir hisse kapılabilirsiniz.

Yüksek Bilinç gelişiminiz kendinizi ve başkalarını koşulsuz kabullenmenize bağlı olsa da ilk beş bilinç düzeyinin her birini, kendinizi ölçtüğünüz bir standart olarak yaşadığınızı görürsünüz. Peki bu bir bağımlılık değil midir? Bu beş Bilinç Merkezi'nin her biri sizi korku, huzursuzluk, öfke, endişe, üzüntü vs.'ye karşı savunmasız kılan zincirler olarak görülebilir. Bilinciniz, çoğu zaman Bolluk Merkezi'nde olduğu durumlarda bile, altından, hafif bir zincir olarak görülmesine karşın hâlâ zincirlidir.

ALTINCI BİLİNÇ MERKEZİ: BİLİNÇLİ-FARKINDALIK MERKEZİ

Bu zincirlerden kurtulmanın yolu bilincinizin Bilinçli-farkındalık Merkezi'nde yaşamasına izin vermektir. Bu diğer beş Merkez'deki dramınızı gözlediğiniz (derinliklerde yaşanan) huzurlu bir yerdir. *Bu merkezde hiçbir şekilde yargıda ya da*

değerlendirmede bulunulmaz. Yalnızca kendinizi gözlersiniz. "İşte orada, koşulsuz Sevgi Merkezi'nde. Mary ona kızdığında gerçekten sevgi dolu olamadığını düşündü şimdi. Her şeyi sevginin bir yansıması olarak hissedemediğinden kendisini kınıyor."

Bağımsız (tarafsız) Bilinçli-farkındalık Merkezi'nden, kendinizi diğer beş Merkez'de iş görürken izlersiniz yalnızca. Kendinizi olumlu ya da olumsuz, hiçbir şekilde eleştirmezsiniz. Neşeyle gösterinin tadını çıkarırsınız. Tarafsızca kendinizi gözlersiniz. Dramınızın herhangi bir şekilde ve her şekilde yönlenmesine izin verirsiniz.

Bilinçli-farkındalık Merkezi'ni, önceki beş Bilinç Merkezi'yle zihninizi meşgul etmekten kurtaran bir meta-merkez olarak kullanırsınız -çünkü bu beş Merkez olup bitenlerin özel bir açıklamasını yaratarak şu ya da bu biçimde sizi bağlar. Hayatınızın her dakikasını içinizdeki, her şeyi gözlediğiniz -ve kabullendiğiniz- o derin, sakin yerden yaşadığınızda tüm zincirleri kırarsınız.

Bilinçli-farkındalık Merkezi sizinle dünya arasında bir boşluk (mesafe) sağlar. Bu Merkez'de iniş çıkışlar sizi incitemez. Sonunda özgürsünüz -bedeniniz ve aklınız çeşitli dramlardan geçiyor olsa bile hiçbir şey sizi rahatsız edemez ya da yıkamaz. Bulunduğunuz Bilinç Merkezi hangisi olursa olsun hâlâ "ağaç kesip su taşımak" zorundasınız. Hâlâ çevrenizdeki dünyada aktif bir rol oynamak istersiniz. Hâlâ çeşitli şeyler öğrenmekte, insanlarla ilişki kurmakta, bilinçli bir yaşam sürerek daha güzel bir dünya yaratmakta üzerinize düşeni yapmaktasınızdır. *Fakat bunları siz yapıyor olmazsınız.* Bu günlük çalışma, oynama, hissetme, yapma vs. oyunlarında yer alanlar yalnızca bedeniniz ve aklınızdır. Bilinçli-farkındalığınız bunları her şeyin her zaman huzurlu olduğu derinliğinizdeki o güzel yerden büyüleyici bir gösteri olarak izlemektedir. Bedeniniz ve aklınız öfke ve kıskançlığı tatsa bile, dramatik repertuarınızdaki bağımlılık rollerinden birini oynadığınızın farkındasınızdır. Çünkü, diğerleri günlük yaşam oyunlarındaki bölümlerini ezberden okurken

siz sadece sessizce, işaretleri alıp bölümlerini söyleyen bedeninizi ve aklınızı gözlemektesinizdir.

Bilincin Altıncı Merkezi'nde yaşadığınızda kendinizi büyük yaşam sahnesinin bir aktörü gibi hissedersiniz. Her gün biyokompüterinizin programı tarafından yazılan bölümleri oynamaktasınızdır. Ve diğerlerinin aldığı işaretlerin ve bunlara karşılıklarının, uyanma yolculuklarının o anında yaşadıkları Bilinç Merkezleri'nin bir fonksiyonu olduğunu bilirsiniz.

Hepimiz, kozmik oyunun bugünkü metninde kullandığımız Bilinç Merkezi tarafından üretilen bir dünya yaratırız. Merkezi rol dağıtımı, bilinç gelişiminizde yardımcı olmaları amacıyla çeşitli insanları tedarik etmiştir. Fakat yüksek bilinciniz, sahnedeki diğer beden ve akıllarla beden ve aklınızın ilişkisini izleyen bir "seyircidir." Ve yaptığınız ve söylediğiniz her şeyi bağımlılık tuzaklarından kurtularak gerçekleştireceğiniz gelişimin bir parçası olarak görürsünüz.

Egonuzu ve rasyonel düşüncenizi harekete geçiren bağımlılık programlarınız gerçekten kim olduğunuzu anlamanızı sürekli engellerler. "Ne olduğunuzu düşündüğünüzü" ya da "kim olduğunuzu düşündüğünüzü" söylemenin yolu egonuzun koruduğu şeylerin farkına varmaktır. Şu an yaşadığınız "yüzler" ya da sosyal görüntüler nelerdir? Neler sizde korku, öfke, kıskançlık, üzüntü duygularını uyandırıyor? "Birisi" ne yaparsa rasyonel düşünceniz savunmaya geçer? Şu an yaptığınız ve *egonuzla desteklediğiniz her şey kim olduğunuza dair düşüncenizi temsil eder.* Tüm bu program sizi incinmeye açık ve güvensiz kılar.

Kendi hakkınızda neler düşünüyorsunuz? Başkaları üstünde nasıl bir etki bırakmak istiyorsunuz? Kendinizi başarılı bir insan, becerikli bir insan, zavallı bir insan, dünyaya yararlı biri, iyi bir anne, iyi bir baba, iyi bir iş adamı ya da iş kadını, toplumun dışladığı bir insan, çeşitli bilgi oyunlarını çok iyi bilen biri, sanatçı bir kişi ya da seks oyunlarında gerçek bir uzman olarak mı yansıtıyorsunuz? Ya da belki egonuz uygarlığınızın kusurlarına karşı çok duyarlı ve

onların üstünde olduğunuz imajını koruyordur. Belki de bazı hobileriniz var ve gitarist, motorsikletçi, sörfçü, ressam, şair, şarkıcı, vs. olarak imajınızı koruyorsunuz. Ya da benlik imajınızın bu sıradan yansımalarıyla işiniz çoktan bitmiş olabilir. Belki de egonuz şimdi mistik ruhsal dağa tırmanan "saf"lığınızı koruyordur. Birisi yolunuzun tek yol olmadığını ya da onun için en iyi yol olmadığını belirttiğinde sinirleniyor musunuz? Yaşamınızın şu anında egonuz enerjinizi ve bilincinizi hangi oyunlara yönlendiriyor?

Çeşitli faaliyetleri, oyunları ve kişisel sınırlarınızı egonuzun koruyup genişletmeye çalıştığı bir dram olarak açıkça gördüğünüzde, şimdi kim olduğunuzu düşündüğünüzü anlar sınız... Fakat siz bunların hiçbiri değilsiniz. Tüm bunlar, gerçekte olduğunuz bilinçli varlığı keşfetmek için yaptığınız bir danstır. Egonuzun şu an savunduğu tüm faaliyetlerin, sıfatların, kişilik özelliklerinin ve kişisel sınırların listesini çıkarsanız, çoğunun on yıl önceki listede olmadığını görürsünüz. Ve yüksek bilince doğru gelişirseniz, çoğu on yıl sonraki listede olmayacak. Bilinciniz geliştikçe, kendinizi programladığınız rollerin mekanik oyununa nasıl katıldığınızı açıkça görürsünüz.

Egonuzun korumakla meşgul olduğu tüm bu şeyler sizi tuzağa düşüren kutulardır. Her kutu yolunuzu tıkar ve acı-zevk iniş çıkışlarında daimi yaralanma kaynağınızı oluşturur. Şu an koruduğunuz bağımlılık modellerinin çoğu, doğduğunuz ve büyüdüğünüz yer ve zamana bağlı olan kişilik kalıplarını temsil eder. Farklı bir sosyal grupta doğsaydınız egonuz farklı birtakım rolleri korumakla uğraşacaktı.

Dünya ondan zevk almamız için yaratıldı, fakat yalnızca yaşam oyununda oynadığımız rollerle özdeşleşmekten kurtulduğumuzda tam bir zevk alabiliriz ondan. Satranç ya da damadan sürekli zevk almanın tek yolu oyunu çok ciddiye alıp kazanma hırsına kapılmaktan sakınmaktır. Büyük rasyonel düşüncelere sahip olan insanlar problem çözmekten zevk alırlar. Fakat bu problemleri öylesine ciddiyetle ele alma eğilimindeyiz ki (belki prestij bağımlılıklarımız yüzün-

den) burada-ve-şimdinin canlılığını ve neşesini öldürürüz. Aslında ne olduğumuzla davranışlarımızı oluşturan motivasyon modelleri arasındaki ayrımı yapacak bir yola ihtiyacımız vardır.

Tuzağında olduğumuz sosyal oyunlarla özdeşleşmekten kurtulmak istiyorsak oyunların ne için olduklarını açıkça görmeliyiz. Ruth Benedict'in *Kültür Kalıpları* gibi bir kitap bu konuda yardımcı olabilir. Toplumumuzun törelerini karşılaştırmalı antropoloji perspektifinden gördüğümüzde, kültürel tuzaklardan kurtulmamız daha kolay olur. Grubumuzun ekonomik ve sosyal geleneklerini içgörüyle gördüğümüzde, egomuz mutlu olmak için gerçekten ihtiyacımız olmayan şeyleri istemeyi nasıl sürdürebilir? Şimdi katıldığımız çeşitli prestij oyunlarını o kadar ciddiye nasıl alabiliriz? Gururumuz, daha önce yaşamımıza işlerlik kazandırmak için gerekli gördüğümüz anlamsız "kayıp ya da kazanç" ve "şöhret ya da utanç" oyunlarına nasıl tutsak edebilir bizi?

Bilinçli bir varlık ne kendi bireysel oyunlarına ne de toplumun oyunlarına karşı çıkar -onları sadece oyun olarak oynar. Grubumuz "Main Street'ten aşağı yürüdüğümüzde bedenimizin cinsel bölümlerini örtülü tutma oyununu oynayalım" diyorsa, bu, hayatın burada-ve-şimdi oyunlarının bir parçası olarak kabul edilir. Bilinçli bir varlık, grubun "İşte çıplak güneşlenmek için uygun bir kumsal" dediği bir yerdeyse, bu alanda bağımlılıkları olmadığı için onlara katılır; burada-ve-şimdi olanla birlikte akar. Bilinçli insanlar, başkalarına zarar verebilecek durumlar dışında grubun duygu ve davranışlarına katılırlar. Olağanüstü esnektirler ve sosyal orkestra hangi dansı çalarsa çalsın rahattırlar. Değişikliklere"biz" düşüncesiyle yaklaşma yolları bulabildikleri için dansı değiştirme çabalarına da aynı rahatlıkla katılırlar. Bilinç, sevgi, içgörü ve esneklikleri "doğal" saydığımız sertliklerden kurtulmamıza yardımcı olacak mesajlar verir.

Böylece egomuzun böylesine yiğitçe savunduğu kişiliklerin bize ait olmadıklarını yavaş yavaş anlarız. Peki, bu kişilikler, toplumumuzdan aldığımız bu motivasyonlar ko-

leksiyonu değilsek biz, neyiz ya da kimiz öyleyse? Çoğumuz kendimizi bedenimizle -bu değişen kemik, kas ve deriyle örtülü organlar yapısıyla özdeşleştiririz. Bedenimiz iyi olmadığında ya da biyokompüterimize bir acı duygusu ilettiğinde, egomuz dikkatini acı üzerinde odaklaştırır; böylece acıyla tamamen özdeşleşiriz. Yüksek bilince doğru geliştikçe, kullandığımız bedenin aslında biz olmadığını daha iyi idrak ederiz. Bedenimiz bilincimizin yuvası olan mabettir.

Sosyal rolleriniz ve bedeninizle özdeşleşmekten vazgeçtiğinizde, "A ha! Benim esasım (özüm) aslında rasyonel düşüncemmiş" diyebilirsiniz. Bu insan olmanın özü değil midir? Bu, dili kullanma, analiz etme, hesaplama, düşünce ve hayaller üretme, duyguları sınıflandırma, bunları bellekte biriktirme ve gerektiğinde çıkarıp kullanma, semboller kullanma, inançları ve varsayımları karşılaştırma vs. yeteneği olan biyokompüterinizin bir parçasıdır. Aristo insanı düşünen bir hayvan olarak tanımlamadı mı? Fakat yine de rasyonel düşünce *özünüz* değildir. Zekânız ya da rasyonel düşünceniz nasıl kullanılacağını bildiğiniz takdirde yüksek bilinç yolculuğunuzda size yardımcı olabilecek harika bir "altıncı his"tir. Ya da sizi, bağlı olduğunuz programı koruyan katı, mantıklı savunmalar oluşturmak için egonuzla bir köle gibi işbirliği yaparak üç düşük Bilinç Merkezi'nin tuzağında çaresiz bırakabilir. Öyleyse bunu da bırakın gitsin...

Sonuca yaklaşıyorsunuz artık. Sosyal rolleriniz, bedeniniz ya da rasyonel düşünceniz değilseniz eğer, geriye ne kalıyor? Görme, işitme, dokunma, tatma ve koku alma verilerinin alındığı kapılar olan duyulardan mı oluşuyorsunuz yoksa? Ya da elde etmek veya sakınmak için onca enerji sarf ettiğiniz duygulardan mı ibaretsiniz? Egonuzun, dikkat ve enerjinizin çoğunu yoğunlaştırdığı arzu, motivasyon, beklenti ve istekler toplamı olan program mı sizi oluşturuyor? Ya da üç düşük Bilinç Merkezi'nin tuzağına düştüğünüzde mutlak diktatör olan "baş kontrolör" yani egonuz mu sizi oluşturuyor? Neyse ki bunlardan hiçbiri asıl siz değildir. Ve "siz" araştırmamızı sürdürüyoruz. Özünüzü bulma araştırması

"birisi" olmanızı isteyen ego-destekli programınız tarafından bulutlandırılıyor olabilir mi? İsminiz, belleğiniz ve rasyonel düşünceniz, insanlar ve nesneler dünyasından geçerken ses getirmesi gereken özel bir varlık olduğunuz illüzyonunu yaratmak için mi birleştiler acaba?

Bu noktada, "Geriye bir şeyim kalmadı" duygusuna kapılabilirsiniz. Fakat özünüz yüksek bilinç gelişiminize yardım etmekte kullanabileceğiniz bir şeydir. Sevgiyi Yaşama Yolu'nda, özünüzü Bilinçli-farkındalığınız olarak tanımlıyoruz. Bilinçli-farkındalıkla neyi kasdettiğimizi anlamak için dosdoğru önünüze bakın ve bir dakika kadar gözünüzün önünden geçen imgelere dikkat edin. Sonra gözlerinizi kapayın. Okumaya devam etmeden önce bunu hemen yapın...

Görsel duyular kayboldu -fakat Bilinçli-farkındalığınız kaldı. Bilinçli-farkındalığınız tüm düşünce, duygu ve hayallerinizin ardındadır her an. Çoğu zaman onun zihnimizi; analiz etme, hesaplama, sembolize etme, konuşma, hatırlama ve geçmiş-gelecek düşünceleriyle meşgul eden sözcükler, davranışlar, düşünceler şelalesinin altında kaybolmasına neden oluruz.

Yukarıdaki deney, görsel alanınızla Bilinçli-farkındalığınızın aynı olmadığını gösteriyor. Gelin devam edelim. Gözlerinizi kapayın. Okumayı sürdürmeden önce bir dakika için aynı şeyi yapın...

Nelerin farkındaydınız? Biyokompüterinize görsel girişi kapattığınızda belki seslerin farkına vardınız. Fakat sesler de Bilinçli-farkındalığınız değildir. Tamamen sessiz ve karanlık bir yere gittiğinizi varsayın. Görsel ve işitsel girişler kesilince, bedeninizle daha derinleşen bir düzeyde ilişki kurmaya başlayabilirsiniz. Daha önce beş duyunuzun daha baskın olayları ve fikir, düşünce ve sözcüklerinizin uyarması tarafından engellenen bedensel duygularınızı hissedebilirsiniz. Özünüzü tam olarak hissetmeniz için rasyonel düşünceniz tarafından yaratılan bağımlılıklar selini ve duygu-destekli dramınızı susturmanız gerekir.

Başka bir deyişle siz *bilincinizin farkındalığısınız!*

Başınızın ortasında tüm düşünce, hayal ve duygularınızı yansıtan bir televizyon ekranı olmasını istemiş olabilirsiniz. Görüntüler, sesler, sözcükler ve düşünceler dahil hepsi renkli olarak orada. Hepsi başınızın ortasındaki bu hayali televizyonda. Fakat siz televizyon ekranı da değilsiniz. Siz ekrandaki görüntü ya da konu da değilsiniz. *Siz ekranda olup bitenlerin farkında olma bilincisiniz.* Siz ekrandakilerin izleyicisisiniz sadece. Ram Dass'ın dediği gibi, "Görüntünüzü zihninizin 'görmek'ten başka yapacak bir şeyin olmadığı sessiz bir köşesinden gözleyin." Siz ekranda olanları sadece "gören" bilinçsiniz. Özünüz *saf Bilinçli-farkındalıktır.*

Ekranın izleyicisi olarak mükemmelsiniz. Ekran her türlü acıyı ve üzüntüyü gösteren tüyler ürpertici bir filmi yansıtıyor olabilir. Ya da ekran güzel bir güneş batışını, zevkli bir cinsel deneyimi, ya da lezzetli bir yemeği gösteren mutlu bir filmi yansıtabilir. Fakat asıl siz, yaşam ekranında olup bitenleri izleyen saf farkındalıktır. *Olduğunuzu düşündüğünüz şeyin ardındaki* SİZ budur!

Özünüz mükemmeldir; hep öyleydi ve öyle kalacak! Özünüzün mükemmelliğini değiştirmek için yapabileceğiniz hiçbir şey yok. *Ve bu mükemmelliğin egonun korumasına ihtiyacı yoktur.* Kim ya da ne olduğunuzu idrak ettiğinizde, egonuz rahatlayabilir ve yaşamdan gerçekten zevk alabilirsiniz. Çünkü artık hiçbir şey sizin için bir tehdit ya da "mutlak ihtiyaç" değildir. *Asıl* siz olmaktan gerçek bir zevk alabilirsiniz -ve ancak o zaman yaşamın sunduğu oyunun akışından sürekli ve tam bir zevk alabilirsiniz.

Kendinizi Altıncı Bilinç Merkezi'nden izlemeye başladıkça, dünyanın gerektiği gibi işlemesi için zihinsel çaba, istek ve çılgın paranoyak tedbirliliğinizin gerekli olduğu hayaliyle çalışmaya son verirsiniz. Onun yerine enerjinizin çevrenizdeki diğer enerjilerle uyum sağlamasına izin vermenin gücünü, derin huzurunu ve eşsiz güzelliğini yaşarsınız. Çevrenizdeki sevgi enerjisi okyanusuna uyum sağlayarak çok daha fazla güvenlik, zevkli duygular, etkililik ve sevgi elde edip, sürekli güzelliğe sahip bir yaşam süreceğinizi anlarsı-

nız. Ve "asıl siz"i geçmişte egonuz tarafından desteklenen sosyal ve bireysel şeyler yerine Bilinçli-farkındalığınızla özdeşleştirdiğinizde hem yaşam oyununuzdan hem de mükemmelliğinizden derin bir haz duyarsınız.

YEDİNCİ BİLİNÇ MERKEZİ: KOZMİK BİLİNÇ MERKEZİ

En yüksek Bilinç Merkezleri'ne doğru gelişiminizin üç aşamalı olduğunu gözleyeceksiniz:

1. *Bilinciniz* Sevgi ve Bolluk Merkezleri'nde yer almaya *başladıkça,* ilk beş Merkez'e bağlı tüm düşünce ve davranışlarınızı görmenizi sağlayan çok-merkezli bir idrak geliştirirsiniz.
2. *Bu çok-merkezli farkındalığı sürdürerek* kendinizi tarafsız Bilinçli-farkındalık Merkezi'nden (Altıncı Merkezden) gözlemeyi öğrenirsiniz. Bu seviyede yüksek ya da düşük bilinç yoktur artık; Bilinçli-farkındalık Merkezi'nden hepsi aynıdır. Ve sonra,
3. *Bilinçli-farkındalık Merkezi'nin ötesindeki,* "ben" kavramı olmayan, birleştirici Kozmik Bilinç Merkezi'ne geçersiniz.

Altıncı Bilinç Merkezi kendinizi fark etmenizle karakterize edilir. Özünüz, yani Bilinçli-farkındalığınız ve bedeninizin, duyularınızın ve rasyonel düşüncenizin günlük oyunu vardır. Tüm oyununuzu içgörüyle, çok geniş bir açıdan kavrarsınız. Huzurlu ve güzel bir Bilinç Merkezi olmasına karşın hâlâ ikilik vardır. Hâlâ sizi ve dünyayı ayıran bir çizgi vardır.

Yedinci bilinç düzeyinde kişi, *öz-farkındalıktan saf-farkındalığa* geçer. Başka bir deyişle, kişi artık kendisini gözlemez. Beden, zihin, duyular ve Bilinçli-farkındalık ayrı değildir (bir bütündür). Bu Bilinç Merkezi'nde kişi güvenlik,

duygular, güç, sevgi ve bolluğu *deneyimlemez;* kişinin kendisi güvenlik, duygular, güç, sevgi ve dolu bir yaşamdır artık. En yüksek bilinç durumu "benlik" denilen şeyi yeniden programlayarak elde edilir. Kişinin düşünce faaliyeti durulur, sakinleşir. Algılama yönü özne-nesne güdülenmesinden kayarak önce sevgiyle kabullenme aşamasından geçer, sonra da *çevredeki her şeyle bütünleşmeye, birliğe ulaşır.*

Bir şeyi deneyimlemekle o şeyin kendisi olmak arasındaki farkı anlamak için yoğun bir cinsel doyuma ulaştığınızda ne olduğunu düşünün. Orgazm anına kadar, yükselen ısı, basınç ve cinsel organlarınızın uyarılması gibi cinsel duyguları tadarsınız. Seksi deneyimlersiniz. Fakat cinsel doyum noktasında olayı hisseden değilsinizdir artık. Cinsel olaydan aldığınız zevkin (o zevki alan *kendinizin)* bilincinde olamazsınız artık. Yoğun bir orgazm süresince siz o *deneyimin kendisi* olursunuz. O anda kendinizi ayrı bir bilinç olarak yaşamadığınız için, ilişkide bulunduğunuz insanla tamamen bütünleştiğinizi, "bir" olduğunuzu hissedebilirsiniz.

Kozmik Bilinç seviyesinde, alıcılığını sınırlayan perdeler ortadan kaldırıldığı için kişi korkunç bir verimlilik ve etkililikle işlevini sürdürür. Kişi şimdi çevresindeki dünyanın ince ayrıntılarına uyum sağlamış durumdadır. Dünyanın sürekli gönderdiği, fakat düşük seviyelerde güvenlik, duygu ve gücün, orta seviyelerde sevgi, bolluk ve gözlemin işgal ettiği bilinç tarafından alınmayan tüm güzel işaretlerin geniş tayfına (spektrumuna) açıktır.

Ve yüksek bilinç yolculuğunun sonunda Tanrı-benzeri bir varlık olmuştur. Doğuştan gelen tüm haklarını kazanmıştır. Kişi tamamen bilinçli bir varlık olarak azami algı açıklığı, akıllılık ve etkililiğe ulaşmıştır. İnsan tüm kişisel sınırlarını aştığından ve dünyadaki hiç kimseden ve hiçbir şeyden ayrı olmadığını hissettiğinden, "başkalarına" yardım ve hizmet etmek, yapılacak tek şeydir hayatta. Çünkü "başkaları" diye bir şey yoktur. Her şey "biz" düşüncesiyle yaşanır.

Belki burada bir tavsiyede bulunmak yararlı olabilir.

Yedinci Merkez'e ulaşmak son derece zordur. Dünyadaki milyarlarca insandan yalnızca yüz kişi kadarı sürekli bu merkezde olabilir. Ona ulaşmak bağımsız bir yaşam tarzı ve uzun süreli bir yoğun bilinç gelişimi çalışması gerektirir. Bu Merkez'e ulaşmak için tercihler bile ortadan kaldırılmalıdır. Bu kitabın yazarı Dört, Beş ve Altıncı Merkezleri kullanarak yaşıyor ve hayattan sürekli zevk alıyor. Bu bağımlılıklardan yüzde yüz kurtulmuş olduğu anlamına gelmez, fakat genellikle, haftalarca hiçbir ayırıcı duygu tatmadan yaşayabiliyor.

Bağımlılık programınızın yüzde doksan dokuzunu ortadan kaldırdığınızda, kalan miktar çok az olur ve mutluluğunuzu engellemez. Bu verimlilik seviyesine ulaşmak için gerekli içsel çalışmayı yaptığınızda, her bağımlılık eğiliminizin başlangıcında hangi Yol'u ya da Yöntem'i kullanacağınızı tam olarak bilirsiniz. Birkaç saniye ya da dakika içinde, harekete geçen güvenlik, duygu ya da güç bağımlılığıyla işinizi bitirir, yeniden Sevgi ya da Bolluk Merkezi'ne dönersiniz. Bu Merkezler, mutlu, başarılı, akıllı, etkili ve zevkli bir yaşam sürmenizi sağlayacak yeterliliktedirler. Kozmik Bilinç Merkezi hakkında bir şeyler bilmek yararlıdır; fakat bunun da başka bir bağımlılık haline gelmesine izin vermeyin. Kendi enerjinizi ve dünyanızın enerjisini işletmekte ve yorumlamakta Dört, Beş ve Altıncı Bilinç Merkezleri'ni kullanmak için sıkı çalışırsanız, yüreğinizde, sizi mutlu kılan derin bir haz ve huzur hissedersiniz.

13
KENDİ ÜZERİNİZDE ÇALIŞMAK İÇİN BEŞ YÖNTEM

Yüksek Bilince giden Sevgiyi Yaşama Yolu, kendi üzerinizde çalışmakta kullanabileceğiniz Beş Yöntem sunuyor. Bu Yöntemler çeşitli yaşam oyunlarına katılan meşgul insanlar için seçilmiştir. Sizi günlük faaliyetlerinizden uzaklaştırmazlar. Sevgiyi Yaşama Yöntemleri bir işi yürütürken, sevişirken, temizlik yaparken ya da bir film izlerken kullanılabilirler. Bu Yöntemler sizi *çeşitli yaşam durumlarına götürür* ve çevrenizdeki insanları ve nesneleri öğretmenleriniz olarak görmenizi gerektirirler. *Fakat her zaman için gerçek baş öğretmeniniz kendinizsiniz.*

Bu Beş Yöntem'i sürekli kullandığınızda, günlük bilinç akışınızda sürekli bir doyum bulursunuz. Hep istediğiniz fakat daha önce bir türlü bulamadığınız bir özgürlüğü yaşarsınız. Sizi sevgi dolu bir varlık olmaktan uzaklaştıran ve başkalarına yabancılaştıran kompütervari programdan gerçekten kurtulduğunuzu görürsünüz.

İşte Beş Yöntem:

1. YÖNTEM
Oniki Yol'u ezberleyin ve günlük yaşamınızda yol gösterici olarak kullanın.

Onları kullanmayı öğrendiğinizde, Oniki Yol'un karşılaştığınız tüm duygusal sorunlara kesin bir çözüm sağladığını gö-

rürsünüz. Fakat azami derecede yararlanmak için onları, farkındalığın en derin seviyelerinde *sezgisel olarak* kullanabilmelisiniz. Onları ezberledikten sonra sabahları kalkmadan ve geceleri uyumadan önce tekrarlayın. Bu, Dördüncü Bilinç Merkezi'ni gerçekleştirme olasılığınızı onlarca yıldan birkaç yıla düşürür.

Her endişe, üzüntü, öfke, kıskançlık, korku ya da başka rahatsız edici duygular hissedişinizde *yaşam size bir mesaj vermektedir.* Oniki Yol'u izlemediğinizi söylemektedir. Bundan sonraki adımınız, hangilerini kullanmadığınızı bulmak ve yeniden güzel şeyler hissetmek için ne yapmanız gerektiğini söylemelerine izin vermektir.

Çözüm bulmanıza yardımcı olamayan alışılmış soruları kendinize sorup durmaktan vazgeçin. Eğer bu alışılmış kendi kendinizle konuşma yöntemleri etkili olsaydı, şu an mutlu, huzurlu ve sevgi dolu olurdunuz. Geçmişte kullandığınız kendi kendine konuşma yöntemi yerine Oniki Yol'u izlemeye devam edin. Amaçlarının sizi kendi merkezinizde, uyumlu, bilinçli ve sevgi dolu tutmak olduğunu unutmayın. Çevrenizdeki insanları ve nesneleri yönetip bağımlılıklarınıza uydurabilmeniz için bulunmadılar. Oniki Yol düşüncelerinizi yeniden programlamanıza yardımcı olacaktır; böylece TÜM bağımlılıklarınız tercihlere dönüşür ve huzurlu yaşayabilirsiniz. Ne kadar huzursuz olursanız, "sizi sinirlendiren" dış koşul için üzülmekten vazgeçmek sizin için o kadar önemlidir. Onun yerine size eziyet etmelerine izin verdiğiniz bağımlılık ve beklentilere konsantre olun.

Oniki Yol gerçekten canlı olmanın ne demek olduğunu gösterir size. Mevcut bilinç durumunuza dönüp baktığınızda canlıdan çok ölü olduğunuzu anlarsınız. İhtiyacınız olan her şeyi mucizevi bir biçimde elde edersiniz. Hep istediğiniz huzur, sevgi ve verimlilik sizin olur.

2. YÖNTEM
Her an hangi Bilinç Merkezi'nde olduğunuzun farkında olun.

Bilinciniz üzerinde çalışmanın hayatta yapabileceğiniz en doyum verici ve sonuç getirici şey olduğunu keşfedeceksiniz. Hangi Bilinç Merkezi'ni kullandığınızın daima bilincindeyseniz, ister araba kullanıyor ister bir kitap okuyor olun, hatta biriyle tartışıyor olun, yaşadığınız oyuna her zaman güzellik katabilirsiniz.

Yaptığınız her şeyin tüm bilinç düzeylerinden özellikleri vardır. *Tüm seviyelerde* yaşamdan zevk alabilir ve üç düşük Merkez'e yapışıp kalmayabiliriz. Örneğin, sevişiyorsanız güvenlik özelliklerinin farkında olabilirsiniz (Güvenlik Merkezi) ya da sadece hoş duyguların tadını çıkarabilirsiniz (Duygu Merkezi) ya da boyun eğme veya kontrol özelliklerinin bilincinde olabilirsiniz (Güç Merkezi). Sevişmeyi başka birinin tümüyle kabullenilmesi ve koşulsuz sevgi deneyimi olarak görebilirsiniz (Sevgi Merkezi). Sevişmek, dünyanın ihtiyacınız olan her şeyi size sunmasının başka bir göstergesi olabilir (Bolluk Merkezi). Ya da tüm oyunu Merkezlerin Merkezi'nden izleyebilirsiniz (Bilinçli-farkındalık Merkezi).

Bulunduğunuz Bilinç Merkezi'ni sürekli yükselttikçe, yükselen Bilinç Merkezi'yle birlikte etkileşim içinde olduğunuz insanların sayısının da arttığını görürsünüz. Aynı zamanda çok daha fazla enerjiyi özgür bırakırsınız. Örneğin, zihniniz tamamen güvenlikle meşgulse duygu ve güç aramak için fazla enerjiniz olmaz. Ve bilinciniz yalnızca güvenliğinizle ilgilendiğinde, kendinizi insanlara yakın hissedemezsiniz. Bu seviyede, insanlar yönetilecek nesneler olarak görülürler. Duygu, Güç, Sevgi ve Bolluk Merkezleri'ne doğru çıktıkça, insanlarla ilişkiniz, karşılıklı etkileşiminiz ve enerjiniz artar. Her Merkez bir öncekine göre daha fazla enerji üretir ve daha fazla insanla ilişki kurmanızı sağlar. Her Merkez yaşamınıza yeni zenginlik kapıları açar.

Hangi Bilinç Merkezi'nde olduğunuzu bilmeniz ve size rehberlik yapması için sürekli Oniki Yol'u kullanmanız *derin düşünceye* ulaşmak için Sevgiyi Yaşama Yolu'dur. Ve bunu yoğun yaşamınızın her anında kullandığınızda *tüm yaşamı-*

niz meditasyon haline gelir. Sevgiyi Yaşama Yolu'nda meditasyon günde bir ya da iki kez yapılması gereken kutsal bir tören değildir. Her şeyi burada-ve-şimdi durumunda açıkça ve bilinçle görme yöntemidir.

3. YÖNTEM

Bağımlılıklarınızla sonuçta yaşadığınız mutsuzluk arasındaki neden-sonuç ilişkisinin bilincine daha bilinçle varın.

Sevgiyi Yaşama Yolu'nun müthiş *etkinliğine* ulaşmak için her bir bağımlılığınızın ve **bu bağımlılıkların acı çekmenize neden olan olayları üretme biçiminin** bilincine varmanız gerekir. Her bağımlılığın, egonuzu ve bağımlılıklara son vermek yerine hayatınıza yeni sorunlar katan "rasyonel" çözümler aramaya başlayan rasyonel düşüncenizi devreye soktuğunun farkına varmanız çok önemlidir.

Mutluluk getiren değişiklikler -en güçlü birimleriniz olan- ego ve rasyonel düşüncenizi, bağımlılıkları ortadan kaldırma oyununda yardımcı olmaları için kullandığınızda süratle ortaya çıkarlar. Birçok bağımlılık, yaşanan acıların sorumluları olduklarının bilincine vardığınızda erir gider. Yaşamınızın ilk iki-üç yılında biyokompüterinize acıyla programlanan bazı derin bağımlılıklar, yaşamınıza getirdikleri sayısız acıları tam olarak anlamak için daha çok çalışma ve daha çok deneyim gerektirirler. Üçüncü Yöntem'in anahtarı, *yaşamınızdaki tüm acılarla mutlu olmak için sahip olmanız gerektiğini söyleyip durduğunuz duygu-destekli bağımlılık modelleri ve beklentileri arasındaki bağlantının bilincine varmaktır.*

Bu Yöntem öylesine temel bir öneme sahiptir ki önemini abartmak çok güçtür. Son derece keyifsizseniz ve Yolları Yedi Bilinç Merkezi'ni ya da başka bir yöntemi hatırlamıyorsanız, bu Üçüncü Yöntem (yani, bağımlılığınızı belirlemek ve onun yaşamınızdaki acı ve mutsuzluklarla bağlan-

tısını kurmak) yeniden bilinçlenmenize yardımcı olacaktır! Ego ve rasyonel düşüncenizin, acı çekmenize başkalarının neden olduğuna dair sizi ikna etmelerine bir daha asla izin vermemeye karar verin. Duygularınızdan çevrenizdeki insan ve nesneleri her sorumlu tutuşunuzda içine düştüğünüz güvenlik, duygu ve güç programını ebedileştirirsiniz. Bu düşük bilinç tuzaklarından kurtulmak için yaşadığınız her şeyin tam sorumluluğunu üstlenmeniz ve insanların yaptıkları ve söylediklerine karşı çıkmanıza neden olan bağımlılık üzerinde çalışmaya mümkün olduğu kadar çabuk başlamanız gerekir.

Tüm sorumluluğu üstlenerek, ego ve rasyonel düşüncenize çalışmak üzere tamamen farklı bir yön vermiş olursunuz. O zaman bunlar, insanlarla savaşmak ve onları yönetmek için sizi tahrik etmek yerine, yeniden programlama yapmanıza yardımcı olmak için çalışırlar. *Bakışlarınızı dış dünyadan içsel programlamanıza çevirmeniz, bu olağanüstü hızlı bilinç gelişimi yönteminden yararlanmanın anahtarıdır.* Korku, öfke, üzüntü, huzursuzluk ya da kıskançlık duygularını harekete geçirmekte kullandığınız bağımlılığı belirlemekte uzmanlaşırsanız birkaç ay içinde Dördüncü Bilinç Merkezi'nden zevk alabilirsiniz. Enerjiniz, algı gücünüz ve sevginiz yeni bir "siz" yaratmak için harekete geçer.

Sevgiyi Yaşama Merkezi'nde, çalışmalarımızda kullandığımız bir kart var. Bu kart bağımlılıklarınızdan kurtulmanın kestirme yolunun taslağını sunar:

ÖZGÜR OLMAK İÇİN
1. Acıyı araştırın
2. Bağımlılığı belirleyin.
3. Bağımlılığı yeniden programlayın.
4. Acı sona erer.

Üçüncü Yöntem'in uygulamasında uzmanlaşmak için,

burada-ve-şimdiye yabancılaşmanıza neden olan bağımlılığın bilincine varmakta kendi tekniğinizi geliştirmelisiniz. Kendinize şöyle sorular sorabilirsiniz: "Tam şu anda ne oluyor?" (Bunu yanıtlarken kendinizi haklı çıkarmak, durumu aklileştirmek ya da yorumlamak için rasyonel düşüncenizi veya egonuzu kullanmayın. Yalnızca kim, ne, ne zaman, nerede ve nasıl gibi gerçekleri verin). "Hangi belirli duyguyu hissediyorum?" (Bunu yanıtlarken *ne düşündüğünüzü değil, ne hissettiğinizi söyleyin.* Duyguları ifade eden sözcükler şunlardır: Endişeli, rahatsız, sıkıntılı, yalnız, çekingen, kızgın, sinirli, engellenmiş, kafası karışık, üzgün, bıkkın, düş kırıklığına uğramış, kederli, korkmuş, huzursuz, düşmanca, öfkeli, kıskanç, acı dolu, suçlu, gergin, utanmış vs.) "Tam şu anda kendime ne söylüyorum?" "Tam bu dakikada bedenimde hangi acılar ve gerginlikler ortaya çıkıyor?" "Duruşum ve yüzüm nasıl görünüyor?" "Rasyonel düşüncem herkesin haksız benim haklı olduğumu kanıtlamak için hangi dansı yapıyor?" "Kendi tepkimi değiştirme işiyle uğraşmak yerine dış dünyada neleri değiştirmek istiyorum?" "Egom ne çeşit bir maskeyi korumaya çalışıyor?" "Önemli derecede acı veren ve biyokompüterime benzeri bir olay karşısında rahatsız olmamı sağlayacak programı veren geçmiş olaylar nelerdi?" "Yeterince acı çektim mi?" "Yaşadığım anın beni her yoklayışında verdiğim otomatik karşılıktan gerçekten kurtulmak istiyor muyum?" "Şimdi-ve-burada karşı çıktığım şey tam olarak nedir?" "Kendimle ilgili neyi reddediyorum?" "Bu insan ya da durumun bana yönelttiği tehdit nedir?" "Olabilecek *en kötü* şey nedir?" "Bunu dahi kabullenip yine de mutlu olabilir miyim?" "Neyi savunuyorum?" "Neyi gizliyorum?" "İnsanların sevemeyeceklerini düşündüğüm yanım nedir?" "Başkasının neyi düşündüğünü hayal ediyorum?" "Hangi maskeyi takıyorum?" "Gururum ve prestijim bana hangi dansları yaptırıyor?" "Kendimi mutlu ve yeterli hissedebilmek için kendimle, başkalarıyla ve dış dünyayla ilgili olarak ne istiyorum?" "Nasıl olsam iyi olacağı, ya da nasıl olmam gerektiği konusundaki modelim nedir?" "Bana nasıl davranılması gerektiği

konusundaki modelim nedir?" "Kabullenen, sevgi dolu ve akıcı olmam için dünyanın nasıl olması gerektiği konusundaki modelim nedir?" "Hangi Bilinç Merkezi'nden işliyorum?" "Şu anda karşıma bir iyilik perisi çıksa ve bana, içinde bulunduğum durumu tam istediğim şekilde değiştirebileceğini söylese ondan ne isterdim?"

Bağımlılığı belirledikten sonraki adımınız, onu tercihe dönüştürmek üzere *yeniden programlamaktır.* Yeniden programladığınız zaman, biyokompüterinize açık, kesin direktifler vermek için irade ve kararlılığınızı kullanırsınız. Gelen verileri işlemekte farklı bir yöntem kullanarak çalışmasını istediğinizi söylersiniz. Bu, inanç ve kuvvetle yeni bir çalışma direktifini zihninize yerleştirmeniz demektir. Yeniden programlama direktifini defalarca tekrarlarsanız yeni program en etkili çalışmasına ulaşır. Bilinç Odaklaması'nı konu alan gelecek bölüm ağır bağımlılıklarınıza "nakavt-yumruğu"nu indirebilmeniz için gerekli ek bilgileri vermektedir.

Üçüncü Yöntem'i kullanma anahtarının kendinizi huzursuz etmekte kullandığınız duygu-destekli istekleri bulmak için kendinizi derinlemesine incelemek olduğunu hep hatırlayın. Bu kadar basit. Bağımlılıklarınızla sonuçtaki mutsuzluk arasındaki neden-sonuç ilişkisinin bilincine varın, kendinizi doğruca Dördüncü Bilinç Merkezi'ne giden yürüyen merdivende bulursunuz.

4. YÖNTEM
HER HALİYLE BİZ YAŞAYAN SEVGİYİZ Katalizörü'nü bilişsel merkezleştirme aracı olarak kullanın.

Arka plânda olan tüm duygu ve düşüncelerinize karşı önplân figürü olarak bir Katalizör kullanırsanız, yüksek bilinç gelişiminiz daha hızlı olabilir. Bu sürekli tekrar zihninizi sakinleştirmenize, konsantrasyon gücünüzü artırmanıza, algı gücünüzü genişletmenize, sezgisel bilgeliğinizin ortaya çıkmasına izin vermenize, bağımlılıklarınızdan kurtulmanıza

ve kendinizi büyük ve güçlü hissetmenize yardımcı olur.

HER HALİYLE BİZ YAŞAYAN SEVGİYİZ Katalizörü diğerlerini *o* ya da *onlar* değil, *biz* olarak görmenizi sağlaması için yavaş ve sessizce tekrarlanabilir. Herkesi *yalnızca biz* olarak hissettiğinizde, olayları başkalarının gözünden gördüğünüzde ve yaşadığınızda ve tüm bunları kendi duygularınızmış gibi hissettiğinizde onlarla "bir" olursunuz.

Katalizör'ü birkaç saat kullandıktan sonra titreşimlerini ve içeriğini çok derin seviyelerde hissedebilirsiniz. Her seferinde bir şeye dikkat edebileceğiniz için, bu merkezleştirme tekniği olumsuz duygu ve düşünceleri uzaklaştırıp yerine Sevgiyi Yaşama titreşimlerini getirir. Bu, yarış içerisindeki zihninizi istediğiniz zaman kontrol etmenizi sağlar.

Tekrarlanan sözler sürekli dikkatinizi çeker. HER HALİYLE BİZ YAŞAYAN SEVGİYİZ Katalizörü ruh halinizi olumlu yönde değiştirmekte kullanılabilir. Rahatsız edildiğinizde ya da keyifsiz olduğunuzda sakinleşene ve kendinizi yine merkezinizde hissedene dek bu sözleri tekrarlayın. Uygun pratik yoluyla giderek daha etkili olacaktır.

Bu bilişsel merkezleştirme aracı şu biçimde etkili olur:

1. Her sözcüğü aşağıdaki gibi *sırayla vurgulayın:*

"HER haliyle biz yaşayan sevgiyiz. Her HALİYLE biz yaşayan sevgiyiz." "Her haliyle BİZ yaşayan sevgiyiz. Her haliyle biz YAŞAYAN sevgiyiz." "Her haliyle biz yaşayan SEVGİYİZ.

2. Yüksek sesle söylüyorsanız, "HER" sözcüğünü söylerken ağzınızı ve boğazınızı açın. Bu sözcüğün kalbinizde yankılandığını hissedin. Sessizce söylüyorsanız bu açıklığı hissedin.

3. Her sözcüğü sevgi ve şefkatle *normal biçimde ya da şarkı söyler gibi* söyleyin. Bilinç ekranınızda rasgele düşünceler için hemen hemen hiç yer bırakmadığından şarkı söylemek, düşünceleri sakinleştirmekte yalnızca konuşmaktan daha etkilidir.

4. *Neredeyse ilk kullanışınızdan itibaren* Katalizör zi-

hinsel huzur ve sükunet sağlamakta öylesine etkili olur ki yeterince deneyim kazanıncaya dek araba kullanmamanız ya da tehlikeli makinelerle çalışmamanız iyi olur. Deneyimle, kullanımınızı "ayarlayabilir", böylece günlük faaliyetler için ihtiyacınız olan enerji ve algı gücüne dikkatsizleşmeden sahip olursunuz.

5. Bilinç gelişimi üzerinde ciddi olarak çalışan biri, kullanışında uzmanlaşmak için en azından bir ay süreyle günde yarım saat Katalizör'ü kullanırsa iyi olur. O zaman bu, ihtiyaç duyulduğunda kullanılabilecek etkili bir bilinç aracı olur. Büyük gerilim anlarında gün boyunca tekrar tekrar kullanmak yararlı olabilir.

İnsanları daha iyi algılayabilmek için Katalizör'ü yüzlerine bakarak kullanabilirsiniz. Bu kendi oyunlarınızın ve onların oyunlarının arkasındaki yalnızca seven varlıklar olarak var olduğumuz yere ulaşmanıza yardımcı olur. Egoyu devreye sokabileceği için göz-kontağından sakınmanız yerinde olur ("Ben senden daha etkili bakabiliyorum"). Onun yerine burun kemerinde, ışıklandırma durumunun yarattığı bir parlaklık bulun. Gözlerinizi bu noktada sabitleştirerek siz Katalizör'ü çalıştırırken karşınızdaki yüzde meydana gelen değişiklikleri algılayın.

5. YÖNTEM
Bilinç Odaklaması

Sevgiyi Yaşama Yöntemleri'nin en güçlülerinden biri Bilinç Odaklama tekniğidir. Bu yöntem bundan sonraki iki bölümde ayrıntılı olarak açıklanacaktır.

14
BİLİNÇ ODAKLAMASI

Bilinç Odaklaması güçlü bağımlılıklarınızı yeniden prog ramlamak için en etkili yöntemlerden biridir. Etkin bir biçimde kullanıldığında, yaşam boyu süren bir bağımlılık, kişinin duygusal programından şaşırtıcı derecede kısa bir zamanda silinip atılabilir. Herhangi bir şeyin bize sunduğu güvenlik, zevkli duygular ya da güç fırsatı ne kadar büyükse, düş kırıklığı ve acı getiren bağımlılık programları geliştirme olasılığımız da o kadar büyük olur. Bilinç Odaklaması, korumak ve günlük dansımızda kullanmak için boşuna onca enerji harcadığımız güçlü bağımlılıkları yeniden programlamamıza yardımcı olur.

Bilinç Odaklaması mevcut yaşam koşullarımızı azami gelişme için kullanmamıza yardımcı olur. Bu yeni Yöntem'i kullanmak için, yaşamdan uzaklaşmak yerine ona daha çok katılırız. Örneğin, evlilik ilişikinizden rahatsız oluyorsanız ya da işinizle ilgili sıkıntılarınız varsa bu tekniği kullanarak böyle ağır sorunlarınız olmasaydı sağlayabileceğinizden daha hızlı bir gelişim sağlarsınız.

Bilinç Odaklaması, duygusal programınızın, üzüntülü ve sıkıntılı zamanlarınızda güçlü duygularla kendinize söylediğiniz şeyler tarafından oluşturulduğu gerçeğine dayanır. Aslında, Bilinç Odaklaması'nı yaşamınız boyunca hep kullandınız. Belki, küçük bir çocukken parmağınızı bir prize soktunuz ve çarpıldınız. Hemen parmağınızı çekip acının nedeninin priz olduğunu düşündünüz. Biyokompüteriniz, "Acı verdiği için parmağımı prize sokmayacağım" direktifini kesin bir biçimde programladığı için parmağınızı bir daha prize

sokmamış olabilirsiniz. O günden sonra, parmağınız her prize yaklaştığında, bir kez daha çarpılmamanız için kafanızda "kırmızı bir ışık" yanmaktadır.

Huzurlu ve sakin olduğunuzda rasyonel düşüncenizi (duygu-destekli bağımlılıklarınızı değil) yeniden programlamak için en iyi fırsata sahip olursunuz. Örneğin, sakin olduğunuzda bir kitap okumanız ya da ders dinlemeniz çok verimli olur. Bağımlılıklarınız biyokompüterinizdeki öteki işlemlere hakim olma ve üstün gelme yeteneğine sahip olduğu için sıkıntılı olduğunuzda biyokompüteriniz ders ya da kitapla yeterince ilgilenemez. Fakat *sıkıntılı olduğunuzda,* Bilinç Odaklama Yöntemi'ni kullanarak bağımlılıklarınızı yeniden programlamak için mükemmel bir fırsat elde etmiş olursunuz. Bu yüzden yaşadığınız her korku, kıskançlık, endişe ya da öfke hissi bu yöntemi kullanarak bağımlılıklarınızdan kurtulmak için altın bir fırsat sunmaktadır.

Bilinç Odaklaması herhangi bir bağımlılık üzerinde çalışmak için her zaman kullanılabilir. Fakat, derin seviyelerdeki güvenlik, duygu ve güç bağımlılıklarından kurtulmaktaki azami etkinliğine, son birkaç haftada (1) Oniki Yol'u uyguladıysanız, (2) huzursuz olduğunuzda hangi Bilinç Merkezi'nde olduğunuzun farkındaysanız, (3) hissettiğiniz acıyla bağımlılık arasındaki bağlantıyı anlamak için Üçüncü Yöntem'i kullandıysanız ulaşılır.

Bilinç Odaklaması'nı *dış dünyayı değiştirmekten çok bağımlılıklardan kurtulmayı istediğinizde* güçlü bir bağımlılığı yeniden programlamakta kullanabilirsiniz. Örneğin, onu beş ay boyunca sürekli kıskandıktan sonra, birlikte olduğum kadını kontrol etmektense ayrılığa neden olan kıskançlık duygusunu kışkırtan bağımlılıktan kurtulmaya karar verdim. Bu noktada, aşağı yukarı doksan dakikalık bir Bilinç Odaklaması'yla kıskançlığı harekete geçiren bağımlılıkları yaşamımın kalan kısmı için yeniden programladım. Fakat, genellikle tekrarlanan yeniden programlama seansları gerekir.

İşte Bilinç Odaklaması Yöntemi'ni kullanmanın yolu:

1. Adım : ACIYI ARAŞTIRIN

Önce, korku, öfke, kıskançlık ya da diğer rahatsız edici duygularınızı harekete geçiren olayın *çıplak gerçeklerini* gözden geçirin. Sonra içinizde yarattığınız acıyı hissetmenize izin verin. Bedeninizin -başınızın, omuzlarınızın, kalbinizin, midenizin, bacaklarınızın, sırtınızın, kollarınızın, içinizin- neler hissettiğine dikkat edin. *Neler hissettiğinizi* basit sözcüklerle açıklayın. Korku, endişe, bunalım, kıskançlık, kızgınlık, huzursuzluk, sinir vs. gibi sözcükler kullanın. Derinlemesine düşünmeyin ya da nedenler bulmaya çalışmayın - yalnızca ne hissettiğinizi gözleyin ve duyguyu tek sözcükle tanımlayın.

2. Adım : BAĞIMLILIĞI BELİRLEYİN

Şimdi, birinci adımda belirlediğiniz durumdaki acının sorumlusu olan bağımlılığı (ya da bağımlılıkları) belirleyin. Bağımlılık derecesindeki isteğinizi açıkça formüle edin. Bağımlılığı nasıl formüle edeceğinizi anlatan bir önceki bölümde açıklanan Üçüncü Yöntem'i tekrarlamanız yararlı olabilir. Acıdan kurtulmak için önce direkt nedeni bilmelisiniz. Acının nedeni her zaman kafanızdaki duygu-destekli bir program olacaktır. Bu bağımlılık programı dış dünyadaki olaylar zinciriyle huzursuzluğunuz ve mutsuzluğunuz arasında bir değişken olarak her zaman mevcut olmalıdır. Bağımlılık derecesindeki bu isteğe sahip olmasaydınız, dış olayların şu an yaşadıklarınızı harekete geçirecek gücü olmazdı. Olay şu biçimde gelişir:

İkinci faktörü ortadan kaldırırsanız dış dünyanın mutsuzluk getirme olasılığı yok olur. Egonuz ve rasyonel düşünceniz acılarınız için soldaki kutuyu (dış olayı) suçluyordu hep. Sinir sisteminize hissettiklerinizin sorumluluğunu almasını öğre-

tiyorsunuz şimdi. Rasyonel düşüncenizi, acılarınızın asıl nedeninin bağımlılık derecesindeki istekleriniz olduğuna kesin olarak ikna etmek zorundasınız. İsteği belirlerken çok hassas olun. O durumda istediğiniz tam olarak nedir? Neyi değiştirmek isterdiniz? Duygularınıza girin ve acıya neden olan isteği belirlediğinizden emin olun.

3.Adım: YENİDEN PROGRAMLAMA CÜMLELERİNİZİ SEÇİN

Önce benzer durumlarda yaşadığınız geçmiş acıların tümünü gözden geçirin. Egonuz ve rasyonel düşünceniz şimdiye dek mutsuzluğunuzdan genellikle başkalarını sorumlu tuttu. Bu, sorunlarınızı yaratanın kendi bağımlılıklarınız olduğu gerçeğini görmenizi engelledi. Geçmişteki benzer olayların uzun zincirine bakın. Her şeyi kendiniz yaptığınıza göre tam sorumluluğu üstlenin. Şimdi bugünü aşıp geleceğe bakın. Daha kaç yıl yaşayabilirsiniz? Kaç yıl daha bu tip şeylerle kendinizi mutsuz etmeyi sürdürmek istiyorsunuz? **Bağımlılık derecesindeki bu istekler yüzünden yeterince mutsuzluk ve yabancılık, acı ve ayrılık duyguları yaşamadınız mı?** Emin olduğunuzda devam edin.

Şimdi biyokompüterinize yerleştirmek istediğiniz bir yeniden programlama direktifi seçin. *Bu biyokompüterinize direkt bir emir olacaktır.* Tecrübeler gösteriyor ki bu emir, "Sevgilim bir başkasıyla olduğunda onu kıskanmak zorunda değilim" gibi olumsuz bir biçimde ya da "Ben yeterliyim" gibi olumlu bir biçimde olabilir. Muhteşem biyokompüteriniz hem bir şeyi yapma hem de yapmama direktiflerini yerine getirmekte mükemmeldir. Kısa, özlü ve hızla söylediğinizde kendinizi iyi hissettiğiniz bir yeniden programlama cümlesi seçin. Birinci adımda söz edilen durumu tam olarak ifade eden bir cümleyle başlayın. Bu yüzden, "Sue beni reddettiği zaman kendimi değersiz hissetmem gerekmez" gibi bir cümle, başlamak için belirli bir seviyeyi oluşturur. Sonra, "Reddedilmek gerçekten zararsız!" "Reddedildiğim zaman sinirlenmek zorunda değilim!" "İnsan bazen kazanır bazen de

kaybeder!" gibi daha genel programlarla devam edebilirsiniz. *Bağımlılık derecesindeki istekten tamamen bıkana dek yeniden programlamaya başlamayın.* Acınızın kaynağının bağımlılığınız olduğunu açıkça gördüğünüzde ve şimdiye kadarki isteklerinizin ne kadar gereksiz olduğunu anladığınızda yeniden programlamaya hazırsınız demektir. Hâlâ bağımlılıklarınızdan kurtulmak yerine onları tatmin etmeyi tercih ettiğinizi hissediyorsanız yeniden programlamaya hazır değilsiniz demektir. Bu durumda, içgörünüzü geliştirmek için diğer yöntemleri kullanın. Sürekli bağımlılığın yarattığı acıya bakarak ve acıyı yaratanın dış dünya değil bağımlılık programınız olduğunu anlayarak acılarla bağımlılıkları birleştirin. Olumsuz, ayırıcı duyguların gerçekten istediklerinizi elde etmenize asla yardımcı olmadıklarını, yalnızca size karşı çalıştıklarını hatırlayın.

4.Adım : BİLİNCİNİZİ YENİDEN PROGRAMLAMA ÜZERİNE ODAKLAYIN

Otonom sinir sisteminizde gerilim yaratıp *böylece duygusal programınızı değiştirmeye hazır olmak için* tüm bedeninizi gerin. Yere diz çöküp başınızı dizlerinize yaklaştırmanın bu yöntemi kolaylaştırdığını göreceksiniz (Fakat bu pozisyon şart değildir). Acıya neden olan bağımlılıktan kurtulma azmiyle, seçtiğiniz birkaç yeniden programlama cümlesini kuvvetle tekrarlayın. Bunu tekrar tekrar yapın. Bu cümleleri tekrarlarken bağırmanız ya da çığlıklar atmanız yararlı olabilir. Fakat yeniden programlamayı başaran ses değil, bağımlılıktan kurtulma konusundaki azim ve isteğinizdir. Yeniden programlama cümlesini söylerken yumruğunuzu sıkın ya da ayağınızı yere vurun. Kol ya da bacak kaslarınızı sertleştirin ya da yeniden programlama cümlesini biyokompüterinizin derinliklerine bir çivi gibi çakarken kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak herhangi bir şey yapın. Bilinç Odaklaması esnasında bağırıyorsanız, bir yastık ya da başınız büyüklüğünde bir çöp sepetini sesi azaltması için içine sünger yerleştirerek kullanabilirsiniz. Çöp sepeti kullanarak hem

kulağınızdaki sesin şiddetini artırmış hem de komşularınızı rahatsız etmemiş olursunuz.

Özgürleşme konusundaki yoğun azminizle sürekli tekrarlayarak yeniden programlama cümlelerinizi biyokompüterinize odaklamaya devam edin. Biyokompüteriniz acıya neden olan eski programa yol vermeye hazırsa, bu cümleleri tekrarlarken hissettiğiniz duygusal yük giderek azalır. O zaman neşe, canlılık ve özgürlük duygusu geliştirmeye başlarsınız. Doğru yapıldığında Bilinç Odaklaması harika duygular uyandırır. Bu Bilinç Odaklaması işleminin, acınızla ego ve rasyonel düşüncenizin koruduğu ve savunduğu belirli bir bağımlılık programını adamakıllı birleştirdiğiniz ölçüde etkili olacağını asla unutmayın. *Bilinç Odaklaması bağımlılıklardan gerçekten kurtulmak istediğiniz ölçüde başarılı olur.* Mutlu olmak için hâlâ dış dünyanın değişmesini istediğiniz oluyorsa Bilinç Odaklaması girişimleriniz yalnızca kısmen etkili olacaktır. *Söylediğiniz şeyi gerçekten istemedikçe* biyokompüterinizi yeniden programlama konusunda aldatamazsınız.

Bir bağımlılık hissettiğinizde eğer mümkünse derhal Bilinç Odaklaması'nı kullanın. Sizi korkutan, kızdıran, kıskandıran ya da huzursuz kılan *ilk duygusal dalgayı* kullandığınızda çok başarılı olur. Bilinç Odaklaması yapmaya hazır değilseniz diğer yöntemlerden birini kullanın; böylece bağımlılığa son vermenizi sağlayacak içgörüyü kazanırsınız. Fakat Bilinç Odaklaması'nı daha sonraki bir zaman kullanmanız hâlâ çok etkili olabilir. Her zaman için, kaya gibi sert bağımlılıklarınızın bir bölümünü yontmakta bir ölçüde yardımcı olur.

Bir asansördeyken ya da büyük bir toplantı salonunun ortasında otururken bir bağımlılıkla yüzyüze gelirseniz, hemen yere çöküp şiddetli sözlü programı devreye sokmanız elbetteki mümkün olmaz. Toplu yerlerde, azminizi artırma ve seçtiğiniz yeniden programlama cümlelerini sessizce kullanma yeteneğini geliştirebilirsiniz.

Yukarıdaki dört adım Bilinç Odaklaması'nın temel iş-

lemleridir. Fakat, Bilinç Odaklaması becerinizi geliştirmenize yardımcı olacak birkaç yan teknik var. Gelecek bölüm Bilinç Odaklaması'nın en hızlı biçimde çalışmasını sağlayacak tutumları tartışacaktır.

OLUMSUZ, AYIRICI DUYGULARDA BOĞULURKEN KULLANABİLECEĞİNİZ BİR CANKURTARAN...

1. ADIM : ACIYI ARAŞTIRIN

1. Birkaç derin nefes alın; gözlerinizi kapayın; duygularınıza girin; onları gerçekten hissetmek için kendinize izin verin.

2. En yoğun duyguları hissetmeden hemen önce yer aldığınız sahnenin gerçek objektif görüntüsünü zihninizde yeniden yaratın. Sahnede başka kimler yer alıyordu? Olay nerede geçiyordu? Ne oluyordu? Neler konuşulmuştu?

3. Şimdi kendinizi yeniden o durumda düşünün ve ürettiğiniz duyguları bilinçli olarak hissedin:

a) Bedeninize girin. Fiziksel duyguları tanımlayın. Duyguları tanımlayın. Tam olarak hangi duyguları hissediyorsunuz? İsimlendirin: Korku, öfke, düş kırıklığı vs.

b) Olayı yorumlayışınızı ele alın. Kendinize, "Kafamdan hangi sözcükler geçiyor? Bu duyguları neyin oluşturduğunu düşünüyorum?" diye sorun.

c) Bağımlılık derecesindeki isteklerin altında yatan temel güvencesizlikleri ele almak için kendinize, "Beni en çok rahatsız eden nedir? Olabilecek en kötü şey ne?" diye sorun.

2. ADIM : BAĞIMLILIĞI BELİRLEYİN

1. Olay anında neler olmasını isterdiniz? Kendinizin, diğerlerinin nasıl olması gerektiği, oyunun nasıl oynanmış olması "gerektiği" konusundaki programlı eğilimleriniz, tutumlarınız ya da modelleriniz nelerdi?

2. Bağımlılık derecesindeki gizli ve daha derin istekleri bulmak için kendinize, "Olaylar istediğim şekilde gelişse ve programlı modelim gerçekleşse ne elde ederim? İstediğimi elde edemezsem ve olayların nasıl olması gerektiği konusundaki modelim gerçekleşmezse bunun benim için anlamı

nedir? Kendi hakkımda neler hissederim?" diye sorun.

3. Şimdi kendinize, "Bu durumda, bağımlılıkla istediğim tam olarak nedir?" "Mutlu olmak için neye sahip olmam gerektiğini düşünüyorum?" sorularını sorarak bağımlılık derecesindeki temel istek ya da isteklerinizi belirleyin.

3. ADIM : YENİDEN PROGRAMLAMA CÜMLELERİNİZİ SEÇİN.

1. Bu bağımlılığın sizi nasıl otomatik karşılıklar veren bir robota çevirdiğini görüyor musunuz?

2. Bu bağımlılık yüzünden nasıl acı çektiğinizi görüyor musunuz?

3. Bu bağımlılığın yaşamınıza getirdiği sürekli acıyı görüyor musunuz?

4. Yeterince acı çektiniz mi? Bağımlılığınızdan kurtulmaya istekli misiniz? Değilseniz, seçtiğiniz isteğin sizi o durumda rahatsız eden istek olduğundan emin olduktan sonra Üçüncü Adım'ı tekrarlayın.

5. Eski programı değiştirmek için, belirli isteklere karşı koyan birkaç kısa, özlü yeniden programlama cümlesi seçin. Onaylanma isteğine karşı koymak için "Onaya ihtiyacım yok!" cümlesi uygun olacaktır. Hata yapmama isteğine karşı koymak için "Hata yaparsam kendimi reddetmek zorunda değilim" cümlesi yardımcı olacaktır. Kuvvetle ve hızlıca söylendiklerinde haklı olduğunuzu hissettirmelidirler.

6. Sahneyi yeniden oynayarak ve duygularınızı yeniden yaşayarak yeniden programlama yapmak için hazırlanın. Bağımlılıklarınızın neden olduğu acıyla ve özgür olma azminizle yüzyüze gelin. Enerjinizin özgürlüğe doğru yürümesine izin verin!

4. ADIM : YENİDEN PROGRAMLAMA ÜZERİNDE ODAKLANIN.

1. Gözlerinizi kapayın. On derin ve hızlı nefes alın. Kaslarınızı gerin. Elinizden geldiğince çok duygusal enerji yaratın.

2. Sonra güç ve istekle yeniden programlamayı yapın. Biyokompüterinize işlendiğini hissedinceye dek yeniden programlama cümlelerinizi büyük bir azimle tekrarlayın.

3. Yardımcı olacak içgörüler elde etmek için Oniki Yol'u yüksek sesle okuyun ve kullandığınız Bilinç Merkezi'ne bakın.

4. Bu kez yeni programla kendinizi yine aynı zihinsel sahneye yerleştirin. Bu duruma yeni programınıza dayanan yeni olumlu tepki ve duygularla karşılık verdiğinzi gözünüzde canlandırarak yeni programı (yeniden) doğrulayın. Eski programınızdan kurtulabileceğinizi, tüm yaşamınızdan zevk almak için gerçekten istediğiniz gibi olmakta özgür olabileceğinizi onaylayın.

15
BİLİNÇ ODAKLAMASI TEKNİKLERİ

Bilinç Odaklaması'nın etkililiğini artıran yan tutum ve beceriler vardır. Bu bölümde bir Yöntem'i bağımlılıklarınızı yeniden programlamakta kullanmanıza yardımcı olacak pratik şeylere değinilmektedir. Fakat önce Bilinç Odaklaması'nın dört adımını tekrarlayalım:

1. Acıyı araştır.
2. Bağımlılığı belirle.
3. Yeniden programlama cümlelerini seç.
4. Bilincini yeniden programlamaya odakla.

İşte, bu adımları aklınızda bulundurarak Beşinci Yöntem'i kullanmaktaki etkililiğinizi artırmanın yolları:

Açıkça ve kuvvetle bağımlılıklarınızın bilincine varmanıza yardımcı olacak insanlara ve durumlara kapınızı açın.

"Tahammül edemediğiniz" insanlardan genellikle uzak durursunuz. Yaşam sizi üzecek bir ilişki sunduğunda öbür yana koşarsınız hemen. Kendi üzerinizde Bilinç Odaklaması Yöntemi'yle çalışmaya başladığınızda, bağımlılıklarınızın farkına varmanızı sağladığı sürece hiç kimseden ya da hiçbir durumdan kaçmayı düşünmezsiniz. Bilincinizi yükseltmek için değiştirmeniz gereken duygusal programın farkına var-

dıran bir veri akışı sağladığı için o durumu sevgiyle karşılar ve saygı gösterirsiniz. Bilinç Odaklaması Yöntemi huzurlu, dingin ve sevgi dolu olduğunuzda kullanılamaz. Yalnızca mevcut duygusal programınız ikilik ve ayrılık duyguları yarattığı ve sevme kapasitenize zarar verdiği anlarda etkili olarak kullanılabilir.

Şu anda kendinize ne söylediğiniz kesinlikle çok önemli. O yüzden tüm huzursuzluğunuzdan bağımlılık programınızı sorumlu tuttuğunuzdan emin olun.

Yaşadıklarınızla ilgili kendi kendinize söylediğiniz şeyleri değiştirmelisiniz; böylece bir daha dışınızdaki herhangi bir şeyi mutsuzluğunuzun nedeni olarak göstermezsiniz. "Joe beni deli ediyor" demek yerine, "Joe çevremde olduğunda kendi kendimi deli ediyorum" deyin. "Mary geç kaldığında sinirleniyorum" demek yerine, "Mary zamanında gelmeyerek dakikliğe bağımlı olduğumu hatırlatıyor sürekli bana" deyin. Bu, bir şey beklentilerinize uymadığında sizi huzursuz yapan programınızdan yavaş yavaş kurtulmak için Bilinç Odaklaması Yöntemi'ni kullanmanızı sağlar.

Bilinçaltı düzeylerinizi yeniden programlamak için Bilinç Odaklaması'nı kullandığınızda *kesin ve doğru* olmak çok önemlidir. *Huzursuz olduğunuzda kendinize söylediklerinizi gelecekte yaşamak zorunda kalacağınız programda önemli bir rol oynar.* Klasik bir hata olan dış dünyayı suçlama yanılgısına düşerseniz, *bağımlılıklarınızı güçlendirmiş olursunuz.* "Erkekler korkunç", "Kadınlar felaket" gibi sizi dış dünyadan ayıracak şeyler söylerseniz, kendinizi dünyayla birleştirmek yerine ona yabancılaştıracak bir program hazırlamış olursunuz. Böyle düşünmeye devam ederseniz kanserli bir kötümserlik geliştirebilirsiniz -ve bu yol kesinlikle sevgi ve birliğe gitmez. Dünya neyse odur, neden kendinizi huzursuz ediyorsunuz? "Şehirler korkunç yerler" demek yerine, "Şehirdeki belli şeyleri yaşadığımda beni huzursuz eden duygusal programımdan kurtulmalıyım" deyin. *Başka bir*

deyişle, kendinize -asıl mesele sizi sürekli huzursuz eden iç programınız olduğunda- huzursuzluğunuzun ve mutsuzluğunuzun nedeninin "dışarıda" olduğunu söylemekten vazgeçin. Bağımlılığı yeniden programladığınızda enerjinizi en etkin biçimde değişen şeylere yöneltebilir -ve değiştiremeyeceğiniz şeyler için enerjinizi tüketmekten vazgeçebilirsiniz.

Duygusal olarak rahatsız edildiğinizde kendinize hissederek söylediklerıniz Bilinç Odaklaması'nın özüdür. *Sıkıntılı olduğunuzda düşündüğünüz her şey programlamada hayati önem taşır.* Huzursuz olduğunuzda, "Herkes bana zarar vermek için bekliyor" diye sürekli düşünerek kendinizi insanlardan nefret etmeye programlayabilirsiniz. Bunu zihninize öylesine güçlü bir biçimde programlayabilirsiniz ki gördüğünüz herkesi algılayışınız da değişir. İnsanları sevmek istiyorsanız "sevgi programını" devreye sokmak için bu fırsatı kullanabilirsiniz. Kendinize, "Her şeyin dışında kalmaktan bıktım. Herkesi sevmeyi öğrenmek istiyorum; benim için ikilik ve ayrılık yok artık. İsteklerden uzak, koşulsuz sevmeyi öğrenmek zorundayım," deyin.

İnsanlar sıkıntılı olduklarında ve kendilerine sürekli yabancılaştırıcı şeyler söylediklerinde, *kendilerini direkt olarak ruh ya da sinir hastalığına programlarlar.* Sıkıntılı olduğunuzda bu fırsatı kendinizi Sevgiyi Yaşama'nın olumlu yollarıyla programlamak için kullanarak geçmişte programladığınız tüm incinmeye açık hallerden kurtulabilirsiniz.

Özetle, sıkıntılı olduğunuzda mutsuzluğunuzun *gerçek sorumlusunu* bulmakta *son derece kesin* olmanız hayati önem taşır. Sorunlarınız dış dünyada değildir. Onlar içsel programınızla bedeniniz, zihniniz ve dışınızdaki insan ve durumların şu anki gerçekleri arasındaki etkileşimlerdir. Dış gerçekler tarafınızdan çok az değiştirilebileceğine göre, mutluluğunuz -dünya beklentilerinize uymadığında sizi otomatik olarak huzursuz eden *duygusal programınızda- yapabileceğiniz değişikliklere* konsantre olmanıza bağlıdır. Her öfke, huzursuzluk, endişe, dışlanmışlık, üzüntü, kıskançlık ya da korku anını kendinizle dosdoğru konuşmaya başla-

mak için değerli bir fırsat olarak yakalayın; böylece çevrenizde ne olursa olsun artık huzursuz olmazsınız.

Sıkıntılı olduğunuzda en güçlü duyguları uyandıran cümle ve düşünceleri bulun.

Bağımlılık programından yaşam boyu kurtulmak için Bilinç Odaklaması Yöntemi'ni kullanmak isterseniz, içinizde dalgalanan duyguları yoğunlaştıran tüm cümle ve düşünceleri araştırmanız gerekir. Kendinizi duyguları en güçlü biçimde yaşamaya zorlayın. Örneğin, "Sürekli sinirlenmekten bıktım artık. Bu saçma duygusal cümbüşü aptalca harekete geçiren otomatik bir robot olmak yetti canıma. Tüm bu aptallıklardan kurtulmak istiyorum. Tüm bunların altında kaybolmak çok saçma..." diye kendi kendinize telkinde bulunabilirsiniz.

Kesin yaklaşımlarda bulunun. Örneğin, sorununuz kıskançlıksa, "Bir daha asla kıskançlık duygularının tuzağına düşmek istemiyorum," deyin kendinize. Tuzak duyguya girin ve güçlü duyguları harekete geçiren cümleleri araştırın. Duygularınızı yoğunlaştıran ve sizi bağırtan bir cümle bulduğunuzda, *bir etki uyandırmayıncaya dek tekrar tekrar söyleyin.* Başka cümleler bulun ve onları *yıpratarak tüketin.* Sonra yine bu cümlelerin güçlü duygular uyandırma yeteneklerini sınayın.

Bunu gerçekten yapmak istediğinizden emin olmalısınız. Yeniden programladığınızda kendinize bağırmaktan, yastıklara vurmaktan, yumruklarınızı ve dişlerinizi sıkmaktan, bir yatak ya da masayı yumruklamaktan, ya da ego ve rasyonel düşüncenize programınızı değiştirmekte kararlı olduğunuzu gösteren herhangi bir şeyi yapmaktan çekinmeyin. Bu bağımlılıkların çoğunun biyokompüterinizde on, yirmi, otuz ya da daha uzun zamandır çalıştığını ve yeniden programlayıp belli durumlarda otomatik olarak sinirlenmemek için büyük bir azim ve çalışma gerektiğini unutmayın.

Size "doğru gelen" yeniden programlama cümleleri kul-

lanmanız önemlidir. Yeniden programlama cümleleri kendinizi ve sıkıntı verici bulduğunuz durumu incelerken kazandığınız yeni içgörüleri temsil etmelidirler. Oniki Yol'u ya da Bilinç Merkezleri'ni kullanarak, örneğin, eleştirilmenin gerçekten bir tehdit olmadığını ya da hiçbir şekilde zararlı olmadığını anlayabilirsiniz. Eleştiriyi, performansınızı geliştirmenize yardımcı olabilecek değerli bir geri-besleme olarak algılamaya başlayabilirsiniz. Eleştiriye karşı bu yeni tavrı güçlendirmek ve programınızın sürekli bir parçası haline getirmek için kendinizi, "Eleştiri gerçekten yararlı; zararlı değil" ya da "Eleştiriyi hoş karşılayabilirim" ya da "Eleştirildiğimde savunmaya geçmek gereksiz" gibi cümlelerle yeniden programlamanız oldukça büyük değer taşır.

Size "doğru gelmeyen" ya da bilinçli olarak inanmadığınız yeniden programlama cümleleri kullanırsanız cümleyi kullanırken giderek artan bir direnç hissedersiniz. Kendinizi yeniden programlarken ferah, özgür ve daha güvenli hissetmek yerine giderek daha gergin ve sıkıntılı olabilirsiniz. Eğer öyleyse, zihninizdeki çatışmaya kulak vermeniz ve diğer yöntemleri kullanmanız ya da ek içgörüler elde etmek için geçtiğimiz sayfalarda verilen (BİR CANKURTARAN) işlemi tekrarlamanız en iyisidir. Belli bir isteği ortadan kaldırmaya hazır olmayabilirsiniz. Yeniden programlama cümlenizi sizin için daha uygun olduğunu hissettiğiniz bir cümleyle değiştirebilirsiniz. "Bir sevgilim olması gerekmez" demek doğru gelmiyorsa, "Mutlu olmak için falancaya ihtiyacım yok" ya da "Falancayla birlikte olmadığımda kendimi incinmiş hissetmem gerekmez" demeyi deneyebilirsiniz.

Kendinizi aşıp sahte bir yere gitmeyin. İsteği ortadan kaldırmaya ya da belli durumlarda tepki göstermemeye hazır hissedinceye dek bekleyin. İhtiyacınız olduğunu düşündüğünüz bir şeye gerçekte ihtiyacınız olmadığını idrak ettiğinizde, bağımlılık derecesindeki istekten kurtulmanın daha kolay olacağını görürsünüz. Eski programınızın saçmalığını açıkça gördüğünüzde etkili yeniden programlama cümleleri kendiliğinden zihninizde belirirler.

İşte yararlı bulabileceğiniz birkaç yeniden programlama direktifi: "Yaşam öğretmenimdir." "Ben bağımlılık programımdan ibaret değilim." "Sevilmeye layığım." "Hayatımın efendisi benim." "İnsanları yönetme ihtiyacı duymuyorum." "Her şeyi kabul edebilirim." "Başka insanların onayına ihtiyacım yok." "Hata yapabilirim." "Kendim olmaktan mutluyum." "Gizleyecek bir şeyim yok." "Her şeyi akışına bırakabilirim." "Kendimi seviyorum." "Topluluk içinde kendimle alay edebilirim ya da benimle alay etmelerine izin verebilirim." "Rasyonel düşünce -o saçmalıkları göndermekten vazgeç." "Yeterliyim." "Burada-ve-şimdiyi kabulleniyorum." "Kızgın olduğumda, hata yaptığımda, kıskançlık duyduğumda, insanları sevemediğimde kendimi reddetmem gerekmez." "Bulunduğum yerden memnunum." "Özgür oluyorum." "Robot olmak zorunda değilim." "Bu olduğunda huzursuz olmam gerekmez." "Falancanın programına yakalanmam gerekmez." "Onu olduğu gibi sevebilirim." "Hepsi BİZİZ." "Dışsal olarak kabullenilmeye, onaylanmaya, saygı, sevgi ve özel ihtimam görmeye, romantik bir aşka, yakın ilişkilere, yönetilmeye, yönetmeye, bağlanmaya, korkmaya ihtiyacım yok."

Durumunuza uyan kendi cümlelerinizi hazırlayın. Yeniden programlamada uzmanlaştığınızda ne kadar etkili olduklarına şaşabilirsiniz. Azim ve ısrarla, ne kadar uzun ömürlü ve güçlü olurlarsa olsunlar tüm bağımlılıklarınızı yeniden programlayabilirsiniz.

Genellikle her seferinde bir şeyden huzursuz olduğunuz için istenmeyen tüm programınızı bir Bilinç Odaklaması seansında silip atamazsınız. Yalnızca sizi burada-ve-şimdi huzursuz eden şeyi yeniden programlayabilirsiniz. Bu yüzden tam olarak *şu anda kötü hissetmenize neden olan* sorunu düşünün. Size yardımcı olması için birine güvendiğinizi ve onun da vaat ettiği şeyi yapmayı unuttuğunu varsayalım. Öfkelendiniz. Kendinizle yalnızca bu durum hakkında konuşun: "İnsanlar sözlerini tutmadıklarında sinirlenmem gerekmez." "Kendimi tüm bu sorunlara karıştırmam gerekmez." "İnsanlar benim modellerime göre yaşamak zorunda değil-

ler." "Sahip olduklarımın tadını çıkarabilirim."

Huzursuz olduğunuzda yaşadığınız duygular gelecekteki programınızı da bir dereceye kadar etkileyeceğinden kendinize kesin telkinlerde bulunmaya dikkat etmelisiniz: "Bu bağımlılığı yeniden programlayabilirim. Bu durum için kendimi huzursuz etmeme gerek yok. Beni huzursuz eden kendi programım. Bu programı değiştirebilirim. Bu program hiçbir şekilde bana hizmet etmiyor. Hiçbir konuda ona ihtiyacım yok. Bu duygusal tepkiye sarılmama gerek yok. Sevgi daha önemli. Bu acıyı zihnimde yaratıyorum. Hepsi zihnimde."

Acınızı araştırma yolu olarak (1. Adım), eski programınızı bilinçli olarak oynamak yarar sağlayabilir.

Eski programı boşaltmakla yeni programı yaratmayı ayırt etmek yararlıdır. Rahatsız edici bir durumu ve "Senden nefret ediyorum, senden nefret ediyorum!" çığlığını *bu tip süprüntüleri aklınızdan atma niyetiyle* yeniden yaşadığınızda, eski olumsuz programınızı güçlendirmezsiniz, tersine, kendinizi ondan kurtarırsınız. Egonuz ve rasyonel düşünceniz olumsuz bir duyguyu haklı gösterdiğinde, onu sürdürme eğilimine girersiniz. Fakat rahatsız edici bir durumu tekrar-yaşadığınızda ve ondan kurtulmak amacıyla bilinçli olarak duygularınızı boşalttığınızda bağımlılık programından kurtulmakta kendinize yardımcı olursunuz. Eski program bilinçli olarak gözden geçirildiğinde ve gereksiz olduğuna karar verildiğinde, biyokompüteriniz yeni, yapıcı programı almaya daha hazır olur. Bağımlılık programının *bilinçli* olarak boşaltılması, Bilinç Odaklaması'na hazırlanmakta yararlı olabilecek enerjiyi üretebilir.

Bu ayırıcı duyguları üretmenize neden olduğunu düşündüğünüz şeyleri yeniden-yaşamanız yararlı olabilir. Korkuyu, "Bu sınavda başarısız olursam felaket olur" diye düşünerek yaratmış olabilirsiniz. Üzüntü, "Jane'siz yaşamaya dayanamam. Kendimi çok yalnız hissediyorum" diye düşünerek yaratılmış olabilir. Öfke, "Bana böyle davranmaya hak-

kı yok. Benim kim olduğumu sanıyor?" gibi düşüncelerle üretilir. *Yalnızca eski programı boşalttığınızın* (süprüntüleri dökmek gibi) bilincinde olarak tüm bu duygu üreten cümleleri tam bir yoğunlukla hissederek olayı dolu dolu tekrar yaşayabilirsiniz. Oyun, gerçeği görmek ve benzeri durumlara yeni ve daha iyi tepki gösterme yolları geliştirmekten ibaret.

Duygusal tepkilerinizin voltajını (gerilimini) artırın.

Bilinç Odaklaması Yöntemi'nin etkili kullanımı üretebileceğiniz en güçlü duyguları üretmenizi gerektirir. Duygusal tepkinizin elektrokimyasal voltajını artırmak için yapabileceğiniz her şeyi yapın. Bağımlılıklarınızın çoğu size acıyla programlandı. Onları yeniden programlamanın bir yolu, daha güçlü duygularınızla bağlantılı gerilimi kullanmaktır. Yaşam boyu süren güçlü bir bağımlılıktan yalnızca ve yalnızca duygusal yoğunluğunuzu artırabilirseniz kısa bir zamanda kurtulabilirsiniz. Duygularınızı şiddetli ve sürekli olarak hissedemezseniz bağımlılığı yeniden programlamak aylar ya da yıllar alabilir.

Mümkün olduğu kadar ağlayıp bağırın -çünkü bu daha hızlı programlamanıza yardımcı olur. Ağlayıp bağırmak gerekli olmasa da, yeniden programlamaya hız kazandırmak için gereken yoğunluğu sağlamanın en kolay yoludur. Ağlarken, "Kendime bununla eziyet etmek zorunda değilim. Ayırıcı duygulara ihtiyacım yok. Bu istekten kurtulabilirim. Ona sarılmak zorunda değilim" deyin kendi kendinize. Ne kadar çok ağlayıp bağırır ve bilincinizi bağımlılığı ortadan kaldırmaya odaklarsanız, sizi huzursuz eden programı etkili biçimde ortadan kaldırmanız o kadar kolay olur.

Yeniden programlama için ağlayıp bağırmak şart değildir, fakat süreci hızlandırır. Çünkü duygusal programınızın büyük bölümü şok, acı, ağlama ve çığlıklarla biyokompüterinize sokulmuştur; ağlayıp bağırmak *mevcut acıyı bilinçli olarak artırmanıza* yardımcı olur; böylece bu programı hızla silip atabilirsiniz.

Hiç kimsenin ya da hiçbir düşüncenizin sizi sakinleştirmesine izin vermeyin. Yalnızca duygularınızın çalkantısı sona erdiğinde durun. Sessizce sizi dinleyen *fakat bir şey söylemeyen* birinin yanınızda bulunması yardımcı olabilir. Yanında biri ağladığında çoğu insan, "Her şey yoluna girecek, hadi sil göz yaşlarını" der ya da oyalanacak bir şeyler önerir. Fakat bu acı çekmenize neden olan bilinçaltı seviyedeki programı silmek için Bilinç Odaklaması Yöntemi'ni kullanmanıza son verir. Eğer bir şeyler *yapmaya* başlarsanız, *sorununuzu bastırıp boğmak için duygularınızı ve rasyonel düşüncenizi kullanmış olursunuz.* Geçici olarak kendinizi iyi hissedersiniz fakat bu sizi gelecekte benzer durumlarla karşılaştığınızda otomatik programınızın pençesine terk edecektir. Sizinle birlikte olan kişi ne yaptığınızı anlamalıdır. Titreşimlerinizi hissetmeli ve ağlayıp bağırmanız için *sessizce* cesaretlendirmelidir. Duygusal yoğunluğunuzu artırmak için mümkün olan her şeyi yapın. Çünkü duygusal yoğunluk kazandığınızda, bağımlılığı yeniden programlamak için büyük bir fırsat elde edersiniz; böylece dış dünyada belli şeyler olduğunda artık canınızı sıkmazsınız.

Kendinizin mutlak efendisi olabileceğinize tam bir güven duyun.

Kendinizi yıllar önce programladığınızı ve programladığınızı yeniden programlayabileceğinizi telkin edin kendinize. Unutmayın, *hepsini siz yaptınız.* Kontrolünüz dışındaki güçlerin pençesinde değilsiniz! Hepsi aklınızda, düşüncelerinizde. Bilinç Odaklaması Yöntemi'yle aklınızın efendisi olabilirsiniz. Siz mükemmel bir varlıksınız -saf Bilinçli-farkındalıksınız. Tek sorununuz mutlu olmak için sahip olmanız gerektiğini düşündüğünüz çok fazla şeyin eline düşmüş olmanız. Dış dünyaya (ve içindeki insanlara) karşılaması mümkün olmayan çok fazla şart koşuyorsunuz. Kültürünüz tarafından koşullandırılıp sınırlandırılmış durumdasınız. Kendinizi tüm bu bağımlılık, istek ve beklentilerle program-

ladınız -ve kendinizi yeniden programlayabilirsiniz. Bağımlılıklarınızı yeniden programladığınızda yaşam boyu özgür olursunuz. Dünyanın tüm mutluluğu ve güzelliği sizin olur o zaman.

Hayatta denediğiniz her şeyin başarısızlıkla sonuçlandığını hissediyor olmanız hiç önemli değil. Tam şu dakikada hangi belâyla uğraştığınız da önemli değil. Yüksek Bilinç'e giden Sevgiyi Yaşama Yolu üzerine bir kitap okuyacak durumda olduğunuza göre Bilinç Odaklaması Yöntemi'ni de kullanabilirsiniz. Kendi üzerinizde çalışmak için ihtiyacınız olan her şeye sahipsiniz ve yaşamdan sürekli zevk almanızı engelleyen tüm kahrolası duyguları ortadan kaldırmaya programlayabilirsiniz kendinizi.

Duygu-destekli bağımlılıklarınız Bilinç Odaklaması Yöntemi'ni ilk kullandığınızda koybolup gitmezler; fakat Yöntem'in her sıralı uygulamasıyla yavaş yavaş bağımlılıklarınızı tercihe dönüştürürsünüz. Karmaşık bir bağımlılığın (örneğin seks bağımlılığı) ayrı Bilinç Odaklaması seansları gerektiren pek çok farklı bağımlılık tetikleri (harekete geçiricileri) vardır. Sabırlı olun ve sonuca ulaşmak için kendinize zaman tanıyın. Rahatsız olduğunuzda, "Bu yeniden programlama işe yaramıyor" demek ya da böyle düşünmek yarar sağlamaz. Yeni programınızı çalışmaması için programlamış olabilirsiniz! Onun yerine, "Yavaş fakat emin adımlarla bu duygusal tetiklerden kurtuluyorum" diye düşünün. Bu sinirsel bağlantıları kafanıza yerleştiren sizsiniz ve azimle *onları çıkarıp atacak olan da sizsiniz.*

Yüksek Bilinç'e giden Sevgiyi Yaşama Yolu her çeşit insanın her çeşit ve yoğunluktaki bağımlılığını yeniden programlayabilmesini sağlamak için tasarlanmış beş Yöntem sunuyor size. Yüksek Bilinç yolculuğunuzu hızlandırmak istiyorsanız bu Beş Yöntem'in kullanımında azami beceri kazanmak için sıkı çalışın. O zaman biyokompüterinizin her yeniden programlama sorunu için mükemmel olan Yöntem'i otomatik olarak seçeceğini göreceksiniz."

Bilincinizin Oniki Yol, Yedi Merkez ve Beş Yöntem'in

sağladığı avantajlarla gerçekleştirdiği çalışmaları anladığınızda önce büyülenebilirsiniz. O zaman bu araçları her dakika bilinçli olarak kullanmaya başlayabilirsiniz. Bu araçların amacı yaşamın şu anına uyum sağlamanızı -bağımlılıkların neden olduğu çarpıklıklardan kurtulmanızı sağlamaktır. Sizin için çalışmaya başladıklarında yaşamınız düzelmeye başlar.

Yaşamdan zevk almayı öğrenin! Burada-ve-şimdiyle uyum içinde olmayan beklentilerinizin farkına vardığınızda hemen Yöntemler'i kullanın. Başka bir deyişle, onları sorun-avlamak için kullanıyor -ve kalan zamanda da o anda yaptığınızdan zevk alıyorsunuz. Bu araçların asıl amacı sizi dünyadan ve öteki insanlardan ayıran şeyleri yapmaktan vazgeçmenize yardım etmek -birbirinizi kabullenmenizi ve sevmenizi ve "biz"lik nehrinde akmanızı sağlamaktır.

16
ANİ BİLİNÇ ARTIRICISI

Ani bilinç Artırıcısı çoğu bağımlılığınızdan kaçınmanıza yardımcı olabilir. Esaslı bir bilinç genişlemesi çoğu zaman sürekli bir iç çalışma gerektirir, fakat Ani Bilinç Artırıcısı olarak adlandırılabilecek bir kestirme yol vardır. Bilinç ve sevgi eş anlamlı oldukları için, bunu Ani Sevgi Artırıcısı olarak da kabul edebilirsiniz.

İşte önemli bir ani bilinç genişlemesi sağlamak için bazı direktifler:

Herkesin yaptığı ya da söylediği her şeyi kendiniz yapmış ya da söylemiş gibi hissederek sevginizi, bilincinizi ve sevgi dolu şefkatinizi genişletin.

Bu Ani Bilinç Artırıcısı'nı kullandığınızda, diğer insanların davranışlarına ve sözlerine tepki göstermekte şu an bilinçli olarak kullanamadığınız belli bir programı devreye sokarsınız. Yaptıklarınızdan sorumlu olan *iç neden ve duyguların* bir kısmının genellikle farkındasınızdır. Fakat benzer bir davranışı başka birinde algıladığınızda bu davranışı *kendi düşünce ve davranışlarınız için* kullandığınızdan farklı bir programla yorumlarsınız.

Bu şu şekilde düşünmenize neden olur: "Ben kararlıyım, sen inatçısın, o domuz gibi inatçı." "Ben açık sözlüyüm, sen pervasızsın, o kaba." "Ben yemek yemekten hoşlanıyorum, sen fazla yiyorsun, o pisboğazın teki." "İnsanları kendi iyilikleri için arasıra düzeltirim, sen oldukça tartışmacı birisin, o korkunç huysuz biri." Tüm bu durumlarda gözlenen

davranışlar aynı olabilir, fakat durumu yorumlamak için kullandığınız program tamamen farklıdır.

Ani Bilinç Artırıcısı'nın amacı, başka insanların davranışlarını ve sözlerini algılamakta ve yorumlamakta *kendi davranış ve sözlerinizi anlamakta kullandığınız* programın aynısını kullanmanız gerektiğini hatırlatmaktır. Her olay karşısındaki tepkinizi, bu tepkiyi kendiniz için ayırdığınız programdan geçirmeye yetecek kadar ertelerseniz, başkalarını sevme ve anlama yeteneğinizin anında iki katına çıktığını görebilirsiniz. Eski programı aşıp onun kullanılmamaktan yavaş yavaş solup gitmesini sağlayabilirsiniz. Onlar gibi düşünür ve olaylara onların açısından bakabilirseniz başkalarının yaptığı ve söylediği şeylerin aynısını hissedip söyleyebileceğinizi idrak etmeye başlarsınız.

Ani Bilinç Artırıcısı'nı kullanmak için, kendi duygu ve davranışlarınızın algısını billurlaştırmakta kullandığınız programla durumu *bilinçli* olarak beslersiniz. Çoğu durumda bu, çevrenizdeki insanlara sevgi ve anlayışla karşılık vermekteki anlayış ve bilgeliğinizi aniden iki katına çıkarabilir. Hemen her sinirlendiğinizde ya da öfkelendiğinizde, *binlerce kez yaptığınız bir şeyin tam olarak aynısını yapan birine (aynı şeyi kendiniz yaptığınızda tamamen kabul etmenize rağmen) yabancılaşırsınız.*

Birinden bir şey yapmasını istediğinizi ve onun da size sinirli bir şekilde, "Neden kendin yapmıyorsun?" diye karşılık verdiğini varsayalım. Bu sözcükler işitme sinirlerinizden geçip biyokompüterinizin yorum bölümüne yüklendiğinde, büyük bir olasılıkla Güç Merkeziniz'e karşı bir tehdit hissedersiniz. Ani Bilinç Artırıcısı'nı kullanacağınız an işte bu andır. "Biri benden bir şey yapmamı istediğinde sinirlendiğim çok oldu. Belki meşguldüm. Belki de benden daha kolay ve daha iyi yapacaklarını, hemen benden istememelerinin daha iyi olacağını hissettim. Ya da yorgundum. Belki bağımlılıklarım o anda onları, yardımcı olmayı isteyecek kadar sevmemi engelliyordu. İstenen yardımı yapmayı istememek için düzinelerce neden bulabilirim" diye düşünün.

Ani Bilinç Artırıcısı'nı kullandığınızda, yabancılaştırıcı biçimde karşılık verdiğinizde kendinizi bağışlamak için kullandığınız içsel anlayışın tümünden başkaları da yararlanır. Ve böylece biri yardımı reddettiğinde, öfkelenmek yerine o insanı kabul edip sevmenize izin veren geniş bir bakış açısından algılamak için Ani Bilinç Artırıcısı'nı kullanırsınız. Bu sizi "başkalarının" davranışlarını algılamak için kullanılan ikili programdan kurtarır.

Ani Bilinç Artırıcısı dünyada "başkaları" diye bir şey olmadığını idrak etmemize yardımcı olur. Hepimiz aynı duyguları, güvenlik, duygu ve güç bağımlılıklarımız tarafından yönetilme sorununu ve aynı sevgi ve birlik ihtiyaçlarını paylaştık. Bunu burada-ve-şimdinin farkındalığıyla yaşadığımızda, tüm kardeşlerimiz için sevgi ve kabulden başka bir şey hissetmemiz mümkün olur mu?

17
RASYONEL DÜŞÜNCENİZ

Çoğu insan için yaşam dış dünyayla kendi güvenlik, duygu ve güç-baskın egoları arasında bir savaştır. Yaşamın güzelliğini hissetmek için kişinin zihnini bebeklerin çoğu zaman yaşadıkları tatlı sükunete geri döndürmesi gerekir. Yaşamınızı sürekli Dört, Beş ve Altıncı Bilinç Merkezleri'nden yaşayıp onun değerini anlamak için kendinizi, düşüncelerin aniden ortaya çıkmadığı ve rasgele bilinç akışı olmayan noktaya kadar eğitmek zorunda değilsiniz. Fakat düşünce akışınızın aceleciliği, sıkıştırması ve ısrarcılığı dalları ileri geri savuran şiddetli bir rüzgâr yerine yaprakları hafifçe okşayan bir rüzgârın hızına düşürülmelidir.

Doğduğunuzda çok az duygu-destekli isteğiniz vardı. Acıktığınızda biraz süt esas olanıydı. O zamandan beri, yaşamınızı fiziksel olarak sürdürmenizle hiçbir ilgisi olmayan yüzlerce ve yüzlerce duygu-destekli istekle programladınız kendinizi. Bu bağımlılıkların çoğu, duygusal olarak kendimizi bağladığımız çeşitli rollerin oynanması olan sosyal dansla ilgilidir. Duygu-destekli bir bağımlılık modeli ya da beklentisi, hep yanınızda taşıdığınız ve birisi patlatmasın diye sürekli koruduğunuz şişmiş bir balona benzer. Egonuz, güvenlik korkularınızı, duygulu arzularınızı ve güç öfkelerinizi otomatikman harekete geçirerek sizi hatalı biçimde korumaya çalışırken, rasyonel düşünceniz de egonuzu desteklemekte üstüne düşeni yapmak için çalkalanır durur. Neden "haklı" olduğunuza, başkalarının ise neden "haksız" olduklarına nedenler bulur. Kimlik bulmanızı sağlayan, kendinizi özdeşleştirdiğiniz çeşitli roller ve oyunlardaki "başarı" modelini

yaşamanıza yardımcı olmak için plânlar ve yönetir.

Yüksek bilince doğru geliştikçe, yaşadığınız tüm korku, üzüntü ve öfkelerin, yaptığınız boş danstan kurtulmanıza yardım etmek için dünyanın size sunduğu dersler olduğunu idrak etmeye başlarsınız. Dünya oynadığınız çeşitli bağımlılık rolerinin mekanikliğini kavramanız için fırsatlar sunuyor. Herhangi birinin yaptığı ya da söylediği bir şey için duyduğunuz her yabancılık, huzursuzluk, güvensizlik ya da sinirlenme hissi, yaşam oyununu bilinçli olarak oynamadığınızın hatırlatıcısı olarak algılanmalıdır. Dünya size şöyle sesleniyor:

Yaşam oynadığımız bir oyundur yalnızca-
Ve özel bir yol yoktur!

Egonuz ve rasyonel düşünceniz, dünyanın nasıl olması gerektiği ve çevrenizdeki insanların nasıl davranmaları gerektiğine dair belli bir yolun olduğunu söyleyen haşin bir programla çalışır -ve işi doğru yoluna koymak rasyonel düşüncenize bağlıdır. Yaşam size bağımlılık modelinize uymayan bir şey sunduğunda, egonuz rasyonel düşüncenizi ısrarlı, tutsak edici bir düşünce zinciri üretmek üzere ateşler. Aynı anda egonuz endişe ve huzursuzluk gibi olumsuz duyguları harekete geçirir. Kalbiniz hızlı atmaya, adrenalin ve başka hormonlar kanınıza karışmaya başlar. Bu psikosomatik kargaşa rasyonel düşüncenizi geri-besler ve daha ileri aktiviteleri ateşler. Bilincinizin nasıl çalıştığını anlamadıkça bu kargaşayı yaşamınıza işlerlik kazandırmak için sürdürülmesi gereken "önemli" bir şey olarak kabul edersiniz. Daha bilinçli hale geldikçe, rasyonel düşüncenizin beklentilerinize uyması için dış dünyayı yönetmeye ve zorlamaya çalışmanıza neden olan duygusal kargaşayı yaratmadan çalışmasına izin verme yeteneğini geliştirirsiniz.

Örneğin, bağımlılık programınız, egonuz ve rasyonel düşüncenizden oluşan üçlünün faaliyetlerini tam olarak kavramadığınızda, biri sizi eleştirirse otomatikman kızarsınız.

Güç Bilinç Merkeziniz tepkinizi üretmek için çalışmadığında, biri sizi eleştirdiğinde ne yapmanız ve söylemeniz gerektiği hakkında bir seçim hakkınız olmaya başlar. Söylediklerini sessizce dinleyip düşüncelerinden yararlanma fırsatı verecek kadar size ilgi gösterdikleri için şükranlarınızı ifade etmeniz yerinde olur. Her zaman uzlaşmaya varmanız ya da varmamanız gerekmez -yalnızca sunulanı alın ve kullanabileceğinizi kullanıpkalanın geçip gitmesine izin verin. İnsanların eleştiri ve önerilerini tartışabilir ya da açıklığa kavuşturabilirsiniz. Bir şekilde yardımcı olmalarını isteyebilirsiniz -ve onlar da önerdikleri şey için enerji sarf etme isteğinde olabilirler. Önerdikleri şeyi sizin de zaten yararlı bulduğunuzu ve zaten yaptığınız şekilde yapmaya devam etmeye karar verdiğinizi, durumun burada-ve-şimdi böyle olduğunu söyleyebilirsiniz. Başka bir deyişle, aşırı tepkisel ve sinirli olmak yerine almaya açık ve bilinçli olduğunuzda karşılık vermede tercih hakkınız olur.

Programınızın, egonuzun ve rasyonel düşüncenizin acillik duygusu yarattığı bu ani, otomatik alarm sistemi atalarımızı orman hayatının tehlikelerinden korumak için yaratıldı. Ani bir fiziksel yaralanma ya da yaşamsal tehlike içeren bir durumla karşılaşmadıkça herhangi bir "sorunun" en iyi çözümü genellikle kendi enerjinizi dünyanın enerjisiyle ahenkli kılarak bulunur. Ve "ben ve onlar" yerine "biz" bilinciyle uyum içinde akmak için bağımlılıklarınızı tercihe dönüştürdüğünüzde, her an sizi bulacak olan içgörü ve algı açıklığına ulaşmak için yeterince sessiz olmak gerekir.

Oniki Yol'u kullanma beceriniz arttıkça, rasyonel düşüncenizin size oynadığı oyunu açıkça görmeye başlarsınız. Uzun eleştirel ve yabancılaştırıcı düşünce zincirleri üretmek için bağımlılık programınız ve egonuz tarafından rasyonel düşüncenizin nasıl harekete geçirildiğini anlarsınız. Tamamen mantıksız bir şekilde sıkıntılı olduğunuzda, ürettiğiniz bu düşünceleri isimlendirmeyi (ayırmayı) öğrenirsiniz. Onları kabul etmezsiniz -ve onları reddetmezsiniz. Yalnızca olmalarına izin verir, izler ve artık onların tuzağına düşme-

menin huzurunu yaşarsınız. Bu her zaman içinizde olan sezgisel bilgeliğin ortaya çıkmasını sağlar.

Örneğin, bir konudaki fikrinizi değiştirmek için birinin ısrar ettiğini varsayalım. Güç, prestij ve gurur sınırlarınızın ihlâl edildiğini hissedebilirsiniz. Rasyonel düşünceniz sizinle aynı fikirde olmayacak kadar aptal olan o kişiyi utandıracak şiddetli bir karşılık üretmesi için egonuz tarafından harekete geçirilir. Aklınız işini yaparken, olumsuz duygular uyandırmadan onu izleyebildiğinizde, hangi karşılığın bölünme hangi karşılığın ise sevgi ve birlik ürettiği konusunda bir seçim hakkınız olur. Düşük bilinç düzeylerinde çalıştığınızda, hiçbir seçim hakkınız yok. Başka birinin sözünü kesmeniz anlamına da gelse aklınıza gelen her "acil düşünceyi" hemen dile getirme eğiliminde olursunuz. Yüksek bilince doğru geliştikçe, rasyonel düşüncenizde yer alan otomatikleşmiş bilgisayar kayıtlarını gözleyebilirsiniz. Bunu bir altıncı his olarak, başka bir duyu girişi olarak değerlendirirsiniz. Bağımlılıklarınızı tercihlere dönüştürdüğünüzde, düşüncelerinizin duygularınızı otomatik olarak alevlendiremezler. Hayatınızda ilk kez rasyonel düşüncenizin dansından kurtulmaya başlarsınız.

Bunun bir bastırma olmadığı gerçeği ilginçtir. Bastırdığınızda, hissettiklerinizi sonuçlardan korktuğunuz için ifade etmezsiniz. Bastırma kendinize yapabileceğiniz en zararlı ve bilinçsiz şeylerden biridir. Önerdiğimiz şey, duygular tarafından üretilen enerjiyi, bağımlılıklarınızı tercihlere dönüştürme programınızda kullanmanızdır. Böylece enerjiyi bastırmamış, yapıcı ve yararlı biçimde kullanarak rasyonel düşünce zincirlerinin öfke ve huzursuzluk duygularını harekete geçirmesini engellemiş olursunuz. Daha bilinçli oldukça, *bastırmak, hatta ifade etmek için olumsuz duygu bulamazsınız.* Bulduğu herhangi bir yiyeceği kapmayan, bilinçli olarak seçmek için içgörüsünü ve algı açıklığını kullanan tam bir uzman olursunuz. Bilinçli bir varlık (ne yapar ya da söylerlerse söylesinler) başkalarını kendimiz gibi görüp severek çalıştığımızda yaşamdan her zaman en iyisini alacağımızı

bilir.

Biyokompüteriniz gelen tüm görsel, işitsel ve diğer verileri sizi sinirli ve sıkıntılı yapmayacak şekilde kullanmaya başladığından, bilinç ekranınıza artık siz ve dış dünya arasındaki sabit bir çatışmanın hakim olmadığını görürsünüz. O zaman çevrenizdeki insanların ve olayların daha hassas, ince özelliklerini anlayabilirsiniz. İçgörünüz ve algı açıklığınız yüz kat artar. Rasyonel düşüncenizin sakin olduğu oranda ortaya çıkan doğal bilgeliğinizin, her durumda en uygun yanıtı üretmenizi sağlayacak şekilde size yol gösterdiğini görürsünüz.

Meditasyon rasyonel düşünceyi sakinleştirmenin klasik bir yöntemidir. Çoğu meditasyon çeşitlerinde sessiz bir odada sırt dik olarak oturulur ve rasgele düşüncelerden arınmak için dikkat fiziksel bir nesnede ya da zihinsel bir kavramda odaklanır. Örneğin, soluk alıp verişinize konsantre olabilirsiniz. Ya da önünüze yanan bir mum koyar ve bilincinizi meditasyon süresince yalnızca mum ışığıyla ilgilenecek biçimde eğitebilirsiniz. "Tam bir sonuca ulaşmanın ne kadar zaman alacağını merak ediyorum" ya da "Sağ dizim pek iyi değil" gibi sıradan düşünceler geldiğinde bu düşüncelere kendinizi kaptırmamalısınız. Fakat bu düşünceleri reddetmemelisiniz de -çünkü ne kadar şiddetle reddederseniz o kadar inatla sarılırlar. Geçip gitmelerine izin verme yeteneğini yavaş yavaş geliştirip her defasında meditasyon objenize geri dönmelisiniz. Aklınız saliselerle ölçülecek bir zaman diliminde farklı konular arasında gidip gelebilse de, aynı anda yalnızca tek bir şeye tüm dikkatinizi verebileceğinizi bilirsiniz. Bilincinizde sürekli bir objeye ya da düşünceye yer vererek, zihninizi sıradan düşünceler dansını sakinleştirecek şekilde eğitebilirsiniz; böylece o daha zevkli ve hoş bir hizmetçiniz olur.

Şu an klasik bir meditasyon yöntemi kullanıyor ve bundan sonuç elde ediyorsanız ve özellikle, kişisel olarak çalıştığınız iyi bir meditasyon öğretmeniniz varsa aynen devam etmeniz yerinde olur. Tüm meditasyon sistemleri Sevgiyi

Yaşama Yolu'yla uyum içindedirler. Fakat, şu an özel bir meditasyon yöntemi kullanmıyorsanız Dördüncü Merkez'e doğru gelişiminiz süresince düşüncelerinizi sakinleştirmek için, daha önce açıklanan Beş Yöntem'i kullanmanız yararlı olacaktır. Sevgiyi Yaşama Yolu'nun bu Beş Yöntem'i dünyadan bir saat olsun uzaklaşmanızı ya da günlük faaliyetlerinize ara vermenizi gerektirmez. *Günlük faaliyetlerinizde hiçbir kesintiye yer vermeden meditasyondan olabildiğince yararlanma* kapasitesini geliştirmenizi sağlarlar. Bu meditasyonun ana noktalarından birisi, kendinizi ve çevrenizdeki dünyayı duygu-destekli isteklerden, bağımlılıklardan, bağımlılık modellerinden, çocukluktaki koşullandırılmalardan arınmış olarak açık ve bilinçli bir şekilde hissetmektir. Çoğu insan için bunu başarmanın en *kısa* yolu Oniki Yol, Yedi Merkez ve Beş Yöntem üzerinde çalışmaktır. Bu teknikleri, "eylem halindeki meditasyon" olarak değerlendiriyoruz.

Bağımlılıkların yükünü azaltarak rasyonel düşüncenizi sakinleştirmek yüksek bilinç gelişiminizin önemli bir aşamasıdır. Yaşam ya da ölümün hassas bir zamanlamaya bağlı olduğu milyonlarca yıllık bir hayvan geçmişine sahip olduğumuz için duygularımız, egomuz ve rasyonel düşüncemiz çevremizde olup bitenlere karşı çok tepkiseldir. Yüksek bilince doğru geliştikçe daha alıcı ve kabul edici olursunuz. Duyu verilerinin girmelerine, sınıflandıktan sonra da akıp gitmelerine izin vermeyi öğrenirsiniz. Rasyonel düşüncenizin "uyarılarını" görür fakat egonuzun bunlara kapılmasına izin vermeden aklınızın kendi düşünce akışını üretmesini sağlarsınız. Aklınız sizi yabancılaştıran güvenlik, duygu ve güç dürtüleriyle motive edilen düşünceler ürettiğinde ve birilerini kalbinizden silip atmaya başladığınızda, bilincinizin düşük seviyelerinde işlediğinizi bilirsiniz. Rasyonel düşüncenizin çalkalandığı ve hızlandığı zamanları giderek daha iyi algılarsınız. Yaşadığınız anı kavrama ve insanları koşulsuz sevme yeteneğinizi yitirmemeye azmetmiş olursunuz. O zaman her davranışınız etkili olur, hem şimdi hem de gelecekte en iyi sonuçları getirir.

Yüksek bilincin sevgi ve huzuru, yalnızca *olmak* ve bundan zevk almaktan kaynaklanır. *Yalnızca olmaktan* tatmin olmadığınız sürece, *yaptığınız* hiçbir şey yeterli olmayacaktır. Yapmak zorunda olduğumuzu düşündüğümüz bir şeyi bitirdiğimizde genellikle mutlu olmayız. Yapmak, dünyanın ve çevremizdeki insanların uyabilecekleri ya da uyamayacakları beklentiler yaratır.*Yaptığımız* şeyler zamanla kaybolur. Hangi durumda olursak olalım şu an yaşıyor olmaktan mutlu olmayı öğrenmeliyiz.

Halinden memnun olmak yalnızca yüksek bilincin sağladığı bir yarar değil, aynı zamanda yüksek bilinç çalışmasının yollarından biridir. Rasyonel düşüncenizin, genellikle başkalık duygusu yaratan sonsuz çalkalanmaları, kıyaslama ve yargılarıyla ortaya çıkardığı karşı koymaları yavaşlatmasında ısrarlı olun. Yaşadığınız andan zevk alabilmek için rasyonel düşüncenize sertçe "Kapa çeneni!" diyeceğiniz zamanlar olacaktır. Zen keşişi, kaplanlar ve çilekler öyküsünde belirttiğimiz gibi her zaman, rasyonel düşüncenizi ve duygularınızı kışkırtmak, harekete geçirmek için düşünebileceğiniz şeyler vardır. Ve her zaman şimdi-burada olmaktan zevk almanızı sağlayacak "çilekler" vardır. Yaşamdan sürekli zevk almanız ya da kendinize sürekli eziyet etmeniz, insanları kalbinizden fırlatıp atmadan değiştirilebilecek olanları değiştirmeyi -ve özne-nesne idaresi ve şiddet dışında değiştirmeniz mümkün olmayanı kabullenmeyi öğrenmenize bağlıdır.

Rasyonel düşüncenizin sizi insanlara yabancılaştırmak için nasıl çalıştığının farkına varabilmek için "zincirlemereaksiyon etkisini" izlemeniz gerekir. Biriyle olmaktan zevk aldığınızı ve sizi bir araya getiren birçok ortak şeyinizin olduğunu varsayalım. Sonra da öfkeye kapılmanıza neden olan güçlü bir bağımlılığınız olduğunu ve bu insanı kalbinizden söküp attığınızı düşünelim. Hemen bu bağımlılığın üstüne çıkıp daha bilinçli olmadığınız sürece, *bağımlılığınız tarafından ateşlenen yabancılaştırıcı tutumun kanser gibi yayıldığını ve bu bağımlılığınızla hiçbir ilgisi olmayan diğer*

konularda da bu kişiyi eleştirmeye başladığınızı görürsünüz. Rasyonel düşünceniz kendisini açıkça egonuzun ve bağımlılık programınızın bilinçsiz çalışmalarına kullandırtmaktadır bu durumda. O zaman bu insana karşı şu ya da bu şekilde ayrılık ve yabancılaşma hissetmeye başlarsınız. Rasyonel düşünceniz, ilişkinin zamanında göründüğü kadar güzel olmadığını göstermek için bellek dosyalarını kontrol etmeye ve geçmişteki olayları "yeni bir ışık tutmak için" yeniden programlamaya başlar. Hem geçmişi hem de bugünü diğer güvenlik, duygu ve güç bağımlılıklarınızın ışığında özenle yeniden değerlendirir ve böylece küçük şeyleri ayrılık getiren "sorunlara" dönüştürür.

Örneğin, Tom ve Mary'nin evli olduklarını, karşılıklı sevgileri ve akıcı bir ilişkileri olduğunu varsayalım. Tom'un bir günlük bir konferans için binlerce mil uzaktaki bir kente gitmesi gerektiğini düşünün. Sürekli meşgul olacağı için Mary'yi götürmemeyi tercih ediyor. Mary'nin ise bu geziye Tom'la birlikte gitme bağımlılığı olduğunu varsayalım. Bilincinin Güç Merkezi Tom'un gece boyu onu yalnız bırakmamasını istiyor. Bu duygu-destekli bağımlılık modeliyle kendisine ne yaptığının bilincine varmadığı sürece, rasyonel düşüncesi ona Tom'un kendisinden bıktığını, başka biriyle ilişkiye girmek istediğini, kendisini gerçekten sevmediğini, ya-şamlarının geriye kalan kısmının Tom'un giderek sıklaşan gezileriyle bulutlanacağını, belki de Tom'un ondan utandığını ve iş bağlantısı olduğu insanlarla karşılaşmasını istemediğini vs. telkin edebilir. Rasyonel düşüncenin egonun piyonu olarak dönüp durma mantıksızlığının sonu yoktur. Yüksek bilince doğru gelişen bir insan bu lağım-benzeri çalkalanmayı ve kusmayı fark eder ve rasyonel düşüncenin olumsuz duyguları harekete geçirmesine izin vermez. Bilinçli kalmak için rasyonel düşüncenizle birçok gerçek savaşa hazır olmalısınız.

Herhangi bir kompleks makine gibi, rasyonel düşüncemiz de onun sınırlamalarına ve sorunlu bölgelerine aşırı duyarlı olduğumuz sürece iyiliğimize ve mutluluğumuza güzel

katkılarda bulunabilir. Sevgiyi Yaşama Yolu'nun teknikleri uzman bir "sorun-avcısı" olmanızı sağlar; böylece rasyonel düşünceniz size karşı değil sizin için çalışır. Rasyonel düşünceniz sizin "haklı", karşınızdakinin "haksız" olduğunu kanıtlamakta uzmandır. Fakat bilinçli, seven, mutlu, doyumlu bir insan olmak için *"haklı" olmak yetmez.* Bireysel sözleşmelerinizde ve toplum oyunları performansınızda "haklı" olabilir -ve sefil, yabancılaşmış ve mutsuz bir yaşam sürebilirsiniz. Hepimiz hemen her zaman "doğru" ve "haklı" olan insanlar tanırız -ve bu insanların yaşamlarının mutluluk üretmek için çalışmadığını biliriz. *Sevilmek "haklı" olmaktan çok daha doyum vericidir.* **Sevgi randıman oranından daha çok mutluluk getirir.** İnsanlara kendi hatalarını bulma şansını tanımak ya da yaşamlarındaki doğal olaylar zincirinin nerede değişiklik yapmaları gerektiğini göstermesine izin vermek genellikle daha iyidir. Birisi haklılığı konusunda ne düşündüğünüzü sorarsa kendinizi o zaman tam olarak açmalı ve duygu ve düşüncelerinizden yararlanmasına izin vermelisiniz. Fakat, sizin haklı onların ise haksız olduklarına ikna etmek için insanlarla her fırsatta tartışmanız, açıkça rasyonel düşüncenizin tuzağına yakalandığınız ve bilinçsizce ve mekanik olarak güvenlik, duygu ve güç bağımlılıklarınızı sergilediğiniz anlamına gelir.

Bir Zen üstadının genç ve güzel bir kız öğrencisi varmış. Bu kız birinden hamile kalmış ve yalan söyleyerek hocasını çocuğun babası olarak tanıtmış. Çocuk doğduğunda ailesi öfkeyle çocuğu Zen üstadına getirmiş ve onu genç ve güzel öğrencisini kullanmakla suçlamış. Üstadın tek yanıtı "A-öyleyse" olmuş. Çocuğu, onunla oynamaktan ve ona bakmaktan büyük zevk alan Zen üstadıyla bırakmışlar. Yaklaşık bir yıl sonra genç kadın çok hastalanmış ve bu yanlış suçlamanın verdiği vicdani rahatsızlıkla ölmek istemediği için ailesine çocuğun gerçek babasının yakınlardaki bir kasabada yaşayan genç bir adam olduğunu söylemiş. Annesi ve babası hemen hocaya gitmişler, af dileyip çocuğu geri istemişler. Zen üstadının ağzından çıkan tek sözcük yine "A-

öyleyse" olmuş ve çocuğu hemen geri vermiş.

Onu ilk suçladıklarında, Zen bilgesinin rasyonel düşüncesi çocuğun babası olduğunu öfkeyle yalanlayan, iftiraya uğradığını herkese anlatmakla tehdit eden vs. gibi duygu-destekli bir tartışma zincirine yakalanmadı. Bir anne ve babanın hamile kızlarının sözüne karşılık bir adamın sözüne inanmayacaklarını anladı. Açık olmadıklarını ve onun söyleyeceklerini duymak istemediklerini gördü. *Yapıp yapmadığını sormamışlardı bile* -direkt olarak yapmakla suçlamışlardı. Ve böylece Zen üstadı oynanan oyunla birlikte aktı, ne karşı çıktı ne de uzlaştı. Huzurlu bir yüksek bilinç durumunda kaldı ve olup bitenden zevk aldı (ayrıca bebekle birlikte olmaktan da zevk aldı). Geri gelip yanlış suçlama için af dilediklerinde, rasyonel düşüncesi "Size söyleyebilirdim ama dinlemezdiniz" demedi. Durumu artık anladıklarını ve söylenecek bir şey olmadığını gördü. Artık o yaşamın yeni bir oyunundan zevk almaya hazırdı.

Bu öykü, olayların bizimle ilgili yanını hiçbir zaman anlatmamamızı söylemiyor. Yalnızca, bilinçli olduğunuzda *karşınızdaki kişiyle gireceğiniz tartışma sizi ve onu daha yakın bir sevgi ve birlik ilişkisine mi sokacak yoksa ayıracak mı bildiğinizden, bir tartışmaya girip girmeme konusunda tercih hakkınız olur.* O koşullar altında Zen bilgesinin "A-öyleyse" yanıtı o durumda elde edilebilecek en yakın uyumu oluşturmak için en iyi yanıttı. Daha sonra da suçlamada bulunmadan gönül rızası ve sevgiyle çocuğu geri verdi. Akıcı uyumlu bir tepkiye örnektir bu. Etkileşim içine gireceğiniz çoğu insan hamile kızın ebeveyninden daha açık olacaktır. Genellikle, kendinizi başkalarına tamamen açmanızı söyleyen Yedinci Yol'u kullanabilirsiniz. Fakat aynı zamanda, kendinizi merkezinizde olarak, sakin ve sevgi dolu bir şekilde açmak için Dokuzuncu Yol'u da kullanabilirsiniz.

Kendinizi Bilinçli-farkındalığınızla özdeşleştirmeyi öğrendikçe, rasyonel düşüncenizin diğer duyulara eşit olan yararlı bir araç olduğunu görürsünüz. Hipotezleri, teorileri, tahminleri ve olasılıkları, bellek birikiminizle birlikte üre-

ten bu duyudur. Gözleriniz ya da kulaklarınızın sizi yanılttığı gibi rasyonel düşüncenizin de yanıltabileceğini bilmelisiniz.

Bağımlılıklarınız tercih düzeyine yükseldikçe, duyularınızın ve rasyonel düşüncenizin daha az bozulduğunu ve hayatınızın işlerlik kazanmasına daha çok yardımcı olduğunu görürsünüz. O zaman insan olarak doğuştan hakkınız olan hazzı yaşarsınız. Duygularınızın, egonuzun ve rasyonel düşüncenizin efendisi olursunuz. Bu bir insanın yapabileceği en büyük şeylerden biridir. Eşsiz resimler yapmak, dev binalar dikmek, ya da büyük romanlar yazmak güzel olabilir. Fakat kendinizin efendisi olmak, insanlığa ve kendinize daha büyük bir katkı olur. Ve buradan, hayattaki başarılarınız dünyanın enerji akışıyla daha uyumlu olur.

18
BENLİK İLLÜZYONU

Bilinç dağının zirvesine giden pek çok yol vardır. Önemli olan, kendi yolunuzu bulmak -ve zaman zaman ilerlemek zor olsa da yolunuza devam etmektir. Egonun oyunlarından birisi de yolunuzun işleyip işlemediği konusunda sizi kuşkuya düşürmektir. Siz çalışırsanız bu yol da işleyecektir.

Bilinç gelişiminin özelliklerini temsil eden üç faktöre göz atmak yararlı olur. Bu faktörler sistematik olarak birbirlerine bağlıdırlar; bu yüzden *herhangi birindeki bir ilerleme diğer ikisine de otomatik olarak bir ileri adım sağlayacaktır:*

1. **Bağımlılık derecesindeki isteklerinizi ortadan kaldırmak.**
2. **Rasyonel düşüncenizi sakinleştirip sessizleştirmek.**
3. **Egonuzun sürekli koruduğu "benlik"le özdeşleşmekten vazgeçmek.**

Sevgiyi Yaşama Yolu tekniklerini yukarıdaki ilk faktörde yoğunlaştırır. Beş Yöntem insanları kalbinizden fırlatıp attıran "adrenalinli" bir bilinç yaratan bağımlılıkları ortadan kaldırmanızı sağlar. Bağımlılık derecesindeki istekleriniz, bazı şeylere tutkuyla koşmanıza, bazılarından kaçmanıza neden olarak enerjinizi tüketir. İçgörünüze ve algı gücünüze zarar verir, geçmiş ve gelecekle zihninizi meşgul ederek bilincinizi burada-ve-şimdiden uzaklaştırır ve sizi sevip yardımcı olabilecek insanların da enerjisini söndürür.

Sevgiyi Yaşama Yöntemleri, sürekli acı-zevk iniş çıkış-

larına, neden olan duygu-destekli istekleri ortadan kaldırmak için hızlı bir ilerleme sağlamanın yollarını göstermede yoğunlaşır. Bağımlılıklarınız ve acılarınız arasındaki neden-sonuç ilişkisini anladığınızda, hızlı bir yeniden programlama için acınızı yapıcı bir biçimde kullanabilirsiniz. Böylece bilinç gelişimi hızınıza güç kazandıracak yüksek düzeyli bir dinamik enerjiyle çalışırsınız. Birçok insan için bu zihni sessizleştirmeye ya da benliği terk etmeye çalışmaktan daha çabuk sonuç verir. Ve bir faktörün hızlanması diğer faktörlerin gerçekleşmesine ivme kazandıracağı için, bağımlılıklarınızı ortadan kaldırmanız zihninizi sakinleştirmek ya da gerçekten ne olduğunuzu öğrenme konusunda en hızlı tekniğiniz olabilir.

Bilinç dağına en büyük yaklaşımlardan biri özdeşleştiğimiz ve böylesine koruduğumuz "benliğe" yol vermeyi içerir. Ve benlik sınırlarımız içinde bulundurduğumuz şeylerle özdeşleşmekten vazgeçmek aynı zamanda zihnimizi sessizleştirmemize ve bağımlılık derecesindeki isteklerimizden kurtulmamıza yardımcı olur.

Çocukluğumuzda "kendim" ya da "benim" dediğimiz şeyleri hissetmeyi öğreniriz. Bu "benliğin" oyuncaklarım, odam, köpeğim, elbisem, arkadaşım, şöhretim vs. gibi kavramlarla dış uzantılarını deneyimlesek de, aslında "benlik" derimizle sınırlanmış olarak kabul edilir. Her şeyi *benim* ya da *benim değil* diye algılarız. Ve insanlar kendimize ait olduğunu düşündüğümüz alanlara girdiklerinde onlara karşı yabancılaşma ya da öfke duyarız.

Ego "benim" dediğimiz alanları sürekli korumakla meşgul olduğundan, asla burada-ve-şimdiye kendini bırakmaz. Her zaman gelecek mutluluğunu koruyor olması gerekir. Bu sürekli faaliyet bir "Ben" ya da "Bana" veya"Benlik" duygusunu güçlendirir ve acı verecek deneyimler her zaman bir tehdit unsuru olur. Böylece kişinin *bellek tarafından güçlendirilen* programı egoyu, "benlik" olarak özdeşleştirdiği alanı sürekli korumaya zorlar.

Kişinin biyokompüterinin bağımlılık programları üret-

me sıklığı, "Ben" ya da "Benlik" düşüncesinin robotvari bir faaliyetten ziyade bir varlık, bir kişi olduğu illüzyonunu yaratır. Bu "Ben" ya da "Benlik" faaliyeti bir varlık değil bir *faaliyet* olarak anlaşıldığında acılarımızdan kendimiz sorumlu olduğumuzu da anlamaya başlarız. *"Ben", bu savunma faaliyetidir.* Savunmaktan vazgeçtiğimizde artık "Ben" ya da "Benlik" kalmaz.

Kendimize acı çektirmek için çok çalışırız. Tatillerde bile ara vermeyen bir full-time iştir bu! Bu faaliyet ve kişinin gelecek mutluluğunu güvence altına alma çabası bağımlılığı yeniden programlanmaya başlandıkça "Ben" amacını yitirir ve burada-ve-şimdi olanla birleşmeye başlar.

Kişinin güvenlik, duygu ve güç profiline bağlı olarak, benlik sınırları farklı kişilerde farklı yerlere uzanır. Örneğin, bir erkek kadınlara karşı, kendisinin bir parçası olarak üstünlük, yönetme ve erkek egemenliğini içeren çeşitli ataerkil duyguları savunabilir. Başka bir erkek benlik sınırlarını bu özne-nesne ilişkileriyle belirlemeyebilir; onun yerine, kadın bedeninde doğan tüm varlıkları kendisi kadar gerekli hisseder. Bu yüzden "benliğimizin" parçası kabul ettiğimiz alan, kişinin kazandığı eğilim ve kavramlara ve bulunduğu bilinç gelişimi basamağına bağlı olarak değişir.

"Kendim" olarak kabul ettiğimiz bu deneyimin (duygunun) doğasını anlarsak, bu, savunduğumuz benlik sınırlarının *derimizdeki çıbanlar gibi* olduğunu anlamamıza yardımcı olur. Çıban bizim bir parçamızmış gibi görünür fakat *öyle değildir.* Yükselen ve geçip giden işlevsel bir şeydir. Karaciğerimiz, gözlerimiz ya da kemiklerimiz gibi bedenimizin yapısal bir parçası değildir. Kültürel birikimimizden aldığımız benlik kavramları tıpkı bir çıban gibi bir sürü acıya ve karışıklığa neden olur. Ve yine bir çıban gibi, daha sağlıklı oldukça "Benlik" de kendi yolunda silinir gider.

"Bu benlik duygusu böylesine güçlü hissedildiği halde nasıl oluyor da süreklilik kazanmıyor?" diye sorabilirsiniz. "Benlik" duygumuz egomuzun güvenlik, duygu ve güç bağımlılıklarını savunma sıklığıyla yaratılır. Bu üç düşük Bilinç

Merkezi yüksek bilince doğru gelişmeye başlamadan önceki çoğu duygu ve deneyimlerimizi belirlediğinden, aklımız bu sürekli olmayan "benlik" duygusunun sınırlarını her dakika güçlendirir. Burada-ve-şimdinin dalgaları bağımlılıklarımızla ve depolanmış hatıralarımızla koruduğumuz bu "benlik" sınırını sürekli yıkmaya çalışır. Fakat kişiliğimizin bağımlılık kumsallarında, sürekli yeniden belirlenen benlik sınırları çizmeye devam ederiz.

Tercih durumuna yükseltmeyi başardığınız her bağımlılıkla, bu "benliğin" büyük bir parçasının kaybolup gittiğini görürsünüz. O zaman insanları objeler olarak hissetmek yerine "biz" ya da "benim gibi" olarak hissedersiniz. Hemen tüm bağımlılıklarınızı tercihlere dönüştürerek yavaş yavaş kesin hatlarıyla tanımlanan bu "benlik" duygusundan kurtulursunuz. O zaman önceden sizi öfkelendiren aynı şeyleri yaptıklarında bile insanlarla özdeşleşmeye başlarsınız. Kendinizin de yüzlerce ya da binlerce kez yaptığınız şeyleri yaptıklarını görür -ve onları kalbinizden söküp atmazsınız.

Şiddetli biçimde bağımlı olduğunuzda, "benlik" duygunuz bir buz kalıbı gibi katıdır. Hemen hemen tüm bağımlılıklarınızı tercihe dönüştürmeyi başardığınızda, "benliğiniz" katılığını kaybeder ve suyun adapte olabilme yeteneğini ve açıklığını kazanmaya başlar. Kişi tercihleriyle yol aldığında sertlik erir ve yerine bilinçli bir akıcılık gelir. Bu durumda, tıpkı su gibi, "benlik" duygunuz da yaşadığınız ana uyum sağlamakta sınırsız bir esneklik kazanır. Fakat Dördüncü, Beşinci ve Altıncı Bilinç Merkezleri'nde hâlâ zayıf da olsa bir "benlik" duygusu vardır. Kaya gibi sert "benlik" duygusunun önceki tüm yoğun yabancılaşma ve ayrılık duyguları gitmiştir -fakat önceki "benliğin" gölgesi hâlâ kaybolmamıştır. Şimdi çok esnek olduğu için ve egonuzu onu korumak ve savunmak için enerjinizi ateşlememesi konusunda eğitmiş olduğunuzdan bu zayıf "benlik" duygusu mutlu bir yaşam sürmenize engel olamaz. Tercih programınız tarafından yaratılan benlik sınırı kendiniz dahil herkesi koşulsuz sevmenizi sağlar.

Yedinci Bilinç Merkezi dediğimiz zirveye ulaşmak isteyen birkaç cesur bilinç dağı araştırmacısının tercihleri bile yeniden programlaması gerekir. Bağımlılıklardan kurtulmayı sağlayan aynı akılcılık araçları tercihleri ortadan kaldırmakta kullanılabilirler. Fakat Brahms'ın keman konçertosunu beceriyle çalmak ne kadar güçse, Yedinci Bilinç Merkezi'nde yaşamak da o kadar zordur ve bunu başarmak çok az insana nasip olmuştur. Dört, Beş ve Altıncı Merkezler'de yaşayarak hayattan zevk almak, acı ve zevk arasında gidip gelmekten tam anlamıyla bıktığımızda ve yaşamdan sürekli zevk almamızı engelleyen bağımlılıklardan kurtulmak için Beş Yöntem'i kullanmaya azmettiğimizde hemen hepimizin yapabileceği bir şeydir.

Yedinci Bilinç Merkezi'nde akıcı benlik sınırları bile ortadan kalkar. Suyun buharlaştığı gibi onlar da şeffaflaşıp buharlaşırlar. En yüksek bilinç merkezinde "benlik" duygusu algıyı etkilemeyen ya da hepimizin içinde mevcut olan sezgisel bilgeliği engellemeyen şeffaf bir buhar olur. "Benlik" ya da "birisi" algımız kayboldukça *herkesle bütünleşmemizi sağlayan* "hiçkimse" oluruz.

Ve böylece, adım adım bilinç dağına tırmanırız. Kendimize en uygun yolu bulur ve içimizdeki kozmik enerjinin bizi, huzur, koşulsuz sevgi ve doyumun beklediği daha yüksek bölgelere doğru götürmesine izin veririz.

19
BAĞIMLILIKLARINIZI NASIL TANIRSINIZ

Yüksek Bilince Giden Sevgiyi Yaşama Yolu bağımlılıkları yavaş yavaş ortadan kaldırmaya dayandığı için, bunları bilinç akışınızda her an otomatik olarak belirlemeyi öğrenmeniz çok önemlidir. Bir yıl, her biri bilincinizi geliştirme fırsatı sunan 31.536.000 saniyeden oluşur. Bu otuz bir milyon fırsatı nasıl değerlendireceğiniz size bağlıdır.

Bir bağımlılığı, biyokompüterinizin sizi sinirli, kızgın, kıskanç, kafası karışmış, yorgun, sıkıntılı, dışlanmış, korku dolu ya da huzursuz kılmak için bir duygusal program kullandığının farkına vararak tanıyabilirsiniz. Daha büyük bağımlılıklarınızı yeniden programlamayı öğrendiğinizde, küçük bağımlılıklarınızın da farkına varabilirsiniz. Küçük bir bağımlılık sizi huzursuz etmez -fakat bilinciniz bu küçük bağımlılıkla dakikalar, saatler ya da günlerce meşgul olabilir.

Bir konu hakkında derin ve sürekli olarak düşünüyoruz diye kendimizi aldatabiliriz; fakat aslında en etkisiz ve verimsiz şekilde oyalanıp durmakta -ve daha iyi şekilde kullanabileceğimiz enerjimizi ve bilincimizi de boşa harcamaktayızdır. Yüksek bilince doğru geliştikçe, yaşadığınız anı genişlemesine algılayışınız ve bilincinizi ele geçiren bağımlılıklardan giderek kurtulmanız her soruna sezgisel olarak akıllı ve etkili çözümler bulmanızı sağlar. Yüksek bilinç düzeylerine doğru ilerledikçe, "düşünmenin" (bir sorun etrafında merkezlenen sözcüklerle, hipotezlerle ve fikirlerle oynamanın) sorunlarınıza en iyi çözümler bulma yolu olmadığını görürsünüz. Özgür, bastırılmamış, çevrenizdeki insanlara ve olayla-

ra uyum sağlamış bir farkındalık, biyokompüterinizde ortaya çıkarılmayı bekleyen bilgelikten en iyi şekilde yararlanmanızı sağlar. Sorununuz zaten sahip olduğunuz -fakat güvenlik, duygu ve güç dürtüleriyle bastırılmış bilinciniz yüzünden elde edemediğiniz- bilgeliğe ulaşmaktır. Yüksek bilinç gelişiminde aşmamız gereken engellerden birisi "Ruhsal Avukat" aşamasıdır. Yolculuğumuza ilk başladığımızda ve bizi bekleyen yeniden programlama işini gerçekten anladığımızda, egomuz, bizi düşük bilinç düzeylerinde tutan ve yaşam boyu süren belli alışkanlıkları değiştirme gereği yüzünden bir tehdit hisseder. Fakat ego oyunun kurallarını tanıdıkça, bu kuralları nasıl bozacağını da öğrenir; böylece Oniki Yol'dan ve diğer bilinç gelişimi araçlarından uzak durmak için mantıklı gibi görünen bahaneler bulabiliriz.

Biri henüz söylediğiniz bir şeyi tekrarlamanızı istediğinde sinirlendiğinizi varsayalım. Egonuz, "*karşındaki* insan *sana* yeterince dikkat gösterseydi ve *senin* sözlerinin önemini anlasaydı daha ilk seferinde ne dediğini açıkça anlardı" diye düşünmenize neden olarak bilincinizi güç düzeyine yerleştirir. Sonra, konuştuğunuzda dikkat etmesi için o kişinin size yeterince saygı göstermeyi öğrenmesinin önemli olduğunu söyler. Daha dikkatli olmasına yardımcı olmak için sinirlendiğinizi göstermelisinizdir. Egonuz o anda, gerginliğinizin bir bağımlılığın kesin işareti olduğunu ve kendinizle öteki insanın arasında ikilik ve yabancılaşma yarattığınızı hatırlamanıza izin vermez. Hepimiz zaman zaman insanlardan sözlerini tekrarlamalarını isteriz. Ve karşımızdakinin de yaptığı budur. Bilincin Sevgi Merkezi'nden karşılık veriyorsak asla sinirlenmeyiz ve tekrarlanması istenen şeyi tekrarlarız.

Egonuz Yollar'dan bazılarını bozarak, uygulamayarak normal işlemesini sürdürebileceğini ve Güç Merkezi'ni koruyabileceğini görebilir. *Başkasına kendinizden farklı muamele ettiğiniz için* yabancılaşma ve ayrılık yarattığınız zamanlarda egonuz, Üçüncü Yol'u kullanma şansı vererek karşınızdaki insana iyilik yaptığınızı söyleyebilir size: "Robotvari

duygusal kalıplarımdan kurtulabilmek için yeniden programlamam gereken bağımlılıkların farkına varmamı sağlayan fırsatlara (acı verici olsa bile) kapımı açıyorum."

Egonuz, arkadaşınıza bilgelik dolu sözlerinizi daha bilinçli olarak dinlemeyi öğretmek için orada olan bir varlık olduğunuzu söyleyerek yarattığınız ikiliği haklı çıkarmak için Onikinci Yol'u bile kullanabilir. Fakat, bu kesinlikle Onikinci Yol'un saptırılmasıdır. Bu yol başkalarının iyiliği için Tanrı rolünü oynama yükünü yüklemez sırtınıza! Aslında bu Yol, "Kendim dahil herkesi doğuştan hakkı olan koşulsuz sevgi ve birliği arayan, uyanmakta olan varlıklar olarak algılıyorum" der size. Uyanmakta olan bir varlığa, onun sizden yapmanızı istediği şeyi yaparak yardımcı olur, onu sevdiğinizi böyle gösterebilirsiniz. Birisi bir şeyi tekrarlamanızı isterse tekrarlayın. Başka bir deyişle, ona *bağımlılıklarınızın* farkına varmanıza ve onlardan kurtulmanıza yardımcı olan bir varlık olarak muamele edin. Egonuzun sizi insanları yönlendirmeye veya onlara öğretmeye yetkili bir sahtemürşit yapmasına izin vermeyin.

Üç düşük merkez bilincinize hakim olduğunda, *kişiliğinizin doğal akışı diğerlerinin en iyi öğretmeni olur.* Tanrı'yı oynama girişiminin ve başkalarına kasıtlı ikilik duyguları sunarak onlara bilinçli öğretme çabalarının bilinç gelişiminizi geciktireceğini idrak etmeniz oldukça önemlidir. Bu sizinle diğerleri arasında yabancılaşma yaratır.

Yüksek bilinç düzeylerine doğru ilerledikçe, bir insanın bilinç gelişimiyle ilgili direktiflere ne zaman açık olduğunu sezgisel olarak hissedersiniz. Ya bu açıklığın tam olarak farkına varıncaya ya da bu kişi sizden kendisine öğretmenizi isteyene kadar beklersiniz. Ve o zaman bile *yalnızca duymaya hazır oldukları* ve birlik duygusuyla anlayabilecekleri şeyleri söylemelisiniz. Huzursuz olur ya da sürekli sinirlenirlerse, yalnızca karşınızdakinin duymaya hazır olduğu şeyleri söyleten bir yüksek bilinç düzeyinden işlemediğinizi anlamalısınız. "Duymaya hazır olma" gerekliliği karşılandığında, verilen şey o kadar doğal alınır ki kişi bunları kendisi

düşünmüş gibi hisseder. Gerçekte, hazır olması "verici"den mümkün olduğu kadar çok bilgi öğrenme duygusunu yaratır.

Çevrenizdeki insanlar ne söyler ya da yaparlarsa yapsınlar, Oniki Yol'un sizi yavaş ve sürekli olarak huzur ve sevgi dolu yerlere götürdüğünü hep hatırlayın! Bir şeyin olduğundan farklı olmasını tercih ediyorsanız, *sevgi ve genişletilmiş bilincin* yaşamdan azami zevki almanıza yeterli olduğu gerçeğinden yola çıkın ve çalışın. Çabanız, zorlamanız ve hükmetmeniz insanların duygu ve davranışlarında yalnızca yüzeysel değişiklikler yapabilir. Bu yüzeysel değişikliklerin bedelinin yabancılaşma ve mutsuzlukla ağır biçimde ödendiğini tam olarak anlamalısınız. Zorlamanız genellikle görünen davranışlarda geçici değişiklikler getirir. Gerçek sevgi başkalarının koşulsuz kabulünü gerektirdiğinden, kendisini sevebilmeniz için önce yerine getirmesi gereken koşullar olduğu için onu sevmediğinizi göstermiş olursunuz.

Birini yalnızca bağımlılık programınıza uygun davranırsa sevebiliyorsanız, o insana yönlendirilecek bir obje olarak muamele ediyor olursunuz. Çocukluğunuzda iyi niyetli ebeveynlerinizin bir sürü hükmedici davranışıyla karşılaşmış olabilirsiniz. Yaşamınıza hükmedici "tecavüzlere" bağımlılıkla direnen ego-destekli bir programa sahipsinizdir şimdi. Yüksek bilince doğru ilerledikçe, tabii ki, bu güç-dirençli bağımlılıkları bile yeniden programlar ve böylece hükmedici davranışın karşınızdaki insan açısından anlamını -yani bu kişinin Üçüncü Bilinç merkezi'nde düştüğü tuzağı- anlarsınız. Böylece yararlı bulduğunuz iletişimleri seçer, kalanının geçip gitmesine izin verirsiniz -ve hepsinden önemlisi, artık karşınızdakinin bağımlılıklarını yansıtmazsınız.

Sevgi ve genişlemiş bilincin hayatta ihtiyacınız olan her şeyi vermeye yeterli olduğunu derinlemesine hissetmeniz çok önemlidir. Örneğin, içmek üzere size verilmeden önce kahvenizin soğutulmasını istiyorsanız, kahvenize biraz su koymayı hatırlaması için "yardım etmek" ve böylece kahveyi elinize alır almaz içebilmek için arkadaşınıza karşı hükmedici bir sabırsızlık kullanabilirsiniz. Unutursa hatırlaması için si-

n'rlendiğinizi gösterebilirsiniz -fakat böyle yaparak kendi huzur ve sükunetinizi bozarsınız. Aynı zamanda karşınızdaki insanın huzur ve sükunetini de bozarsınız. Ve ilişkinizi zevkli kılan sevgi duygularına az da olsa zarar veren ikilik ve yabancılaşmaya da yol açarsınız. O kişiyi seviyorsanız ve istediğiniz konuda nezaket ve sevgiyle iletişim kurabiliyorsanız, kahvenizi istediğiniz şekilde yapmayı er ya da geç hatırlayacağını düşünmelisiniz. Kalkıp kahvenize biraz su eklemek yabancılaştırıcı duygusal davranışlara yer vermekten çok daha iyi olur. Her zamanki hakim olma ve yönetme alışkanlığınızın insanlarla ilişkilerinizde arzuladığınız sevgi, huzur ve sükuneti bulmanız için asla yeterli olamadığını düşünün hep. Sevgi ve genişlemiş bilincin yeterli olabileceğini -fakat bunların derinlerden, içtenlikle ve varlığınızın özünden akması gerektiğini her fırsatta hatırlayın.

Yüksek bilinç *diğer insanların kötü ve zor durumlarına katılmak zorunda olduğunuzu* söylemez. Ne yapar ya da söylerlerse söylesinler onları koşulsuz sevmeyi öğreniyorsunuz yalnızca. Hâlâ kendi tercihlerinizi yapabilirsiniz ve kayığınızı yaşam nehrinin istediğiniz yönüne doğru götürebilirsiniz. Fakat diğer insanların kayıklarına çarpmamaya dikkat edin.

Arkadaşınız Mary'nin balık çorbası yapmayı ve sıcak ve çeşnili olması için içine biber katmayı sevdiğini varsayalım. Ve sizin de acılı çorbadan hoşlanmadığınızı düşünün. Duygularınızı dile getirmenizi öneren Yedinci Yol'u kullanarak bu kadar biberli bir çorbadan tat alamayacağınızı söylüyorsunuz. Mary'nin, biberi çorba pişerken koymanın daha iyi olduğunu, böylece iyice karıştığını söylediğini varsayalım. Güç Merkezi'nden yanıt verirseniz tartışmaya girer ve biberi herkes kendisi koysa aşağı yukarı aynı lezzette olacağını belirtirsiniz. Sonra Mary de aynı şekilde kızarak karşılık verir (yani size ayna olur) ve kısa zamanda sevgi, huzur ve sükunet geçici olarak bozulur. Mary sizin, iç kalıbınıza uyması için duruma hakim olma girişiminizi kabullenirse biberden vazgeçebilir; fakat size karşı kırgınlık hisseder. Biberle bir-

likte sevgi de azalır.

Şimdi çorbadaki biber sorununu, sevgi ve genişlemiş bilincin her zaman yeterli olduğunu bilerek ele aldığınızı varsayalım. Biberin çorbadan tat almanıza engel olduğunu daha önce dile getirmiştiniz. Mary yine acılı bir çorba verirse, sevginiz ve genişlemiş bilinciniz size, çorbadan küçük bir yudum alıp insanlardan, salatadan ve çevredeki her şeyden zevk almaya konsantre olmanızın daha akıcı olacağını söyleyebilir. Geminizi sevgi ve incelikle kayalığın etrafından yüzdürün, onun üstüne gitmeyin.

Biber yüzüden çorbadan zevk alamadığınızı gösteren titreşimler de yaymayın -çünkü bu sinirlendiğinizi ifade etmenin değişik bir yolu olur. O akşam çorba içme zorunluluğunuz olmadığı gerçeğini tamamen kabullenerek işinize devam edin, zevk alınacak ne varsa zevkini çıkarın. Çorba içmediğiniz için özveride bulunduğunuz hissini vererek Mary'yi huzursuz etmekten de kaçının. Çorba hiç ikram edilmemiş gibi yemeğinize devam edin.

Biberden vazgeçmesi konusundaki ricanızı yerine getirmediğinde Mary'ye olan sevginiz eksilmezse, sevginiz ve genişlemiş bilinciniz gelecek sefer bibersiz çorbanın tadını çıkarmanızı sağlar. Mary bilinçli bir varlıktır ve çorbayı içmediğinizi fark eder. Bunu tamamen kabullenişinizi de fark eder ve bu konuda huzursuz olmaz. Durumu "olduğu gibi" kabul eder. Çok fazla biber koymasından şikayetçi olmamanızı takdir eder. Pişirirken biber koymayı tercih etmesine karşın gelecek sefer çorbadan tat almanızı daha çok tercih ettiğini hissetmeye başlayabilir. Bir dahaki çorba yapışında sessizce biberi atlayacağını görebilirsiniz. Bilincinizi Güç Merkezi'nden tamamen uzak tutmayı başarabilirseniz, Mary'nin de Güç Merkezi'nden uzak kalmasına yardımcı olursunuz. Ve basit bir mesele olan çorbaya biber koyma konusu ileri geri yansıttığınız ego saçmalığı yüzünden karmaşık bir duruma gelmez.

Mary gelecek sefer de çorbaya daha az biber koymazsa ne olur? Bu durumu hayatınızın burada-ve-şimdiliğinin bir

parçası olarak kabul edersiniz. Mary'nin pişirdiği çorbayı yemek zorunda değilsiniz. Bu büyük bir özveri sayılmaz. Çorbadan tat almıyor olabilirsiniz, fakat *hiçbir çorbanın olamayacağı kadar besleyici olan* sevgi ve huzurun hazzını yaşarsınız. Mary'nin de huzur, sevgi ve sükunetin tadını çıkarmasına yardımcı olursunuz ve bu ona verebileceğiniz en büyük armağandır. Çorbaya bağımlıysanız ve yemek zorundaysanız, her zaman dışarı çıkıp ertesi günkü öğle yemeği için bir tas çorba alabilirsiniz. Sevginiz ve genişlemiş bilincinizin sorunların çevresinden dolaşmak ya da onları sevgiyle ortadan kaldırmak için en iyi yolları göstereceğini göreceksiniz.

Yüksek bilinçli insanın -oturmuş kalıplardan kaçınan- *en esnek insan olduğunu,* bağımlılıkları yüzünden sinirlenmemek için karşılaştığı her duruma uyum sağlayan insan olduğunu her zaman hatırlayın. Yüksek bilinçli insan yaşanacak huzurlu bir dünya yaratır. Bunu, kendi gelişimleri için bilinçle çalışan insanlarla birlikte olmadan da başarabilirsiniz. Ego savaşına girmek için iki kişi gerekir. *Fakat yüksek bilinç huzur ve sevgisini yaratmak için bir kişi yeter.* Diğer kişi Sevgiyi Yaşama Yolu'nu bilmek ve yabancılaştırıcı bağımlılıklarını yeniden programlama çabası içinde olmak zorunda değildir. O, esneklikten uzak, güç-amaçlı, ego hakimiyetinde ve düşman tavırlı olabilir. Eğer *siz* Bilincin Sevgi Düzeyi'nden ya da herhangi bir yüksek düzeyden işleyebiliyorsanız sevginiz ve bilinçli algılayışınız her duruma uyum sağlamanızı mümkün kılacaktır.

İnsanlar *ne* yapar ya da söylerlerse söylesinler, sürekli sevgi dolu ve huzurlu bir dünyada yaşama olasılığını bir gördük mü, bizi sık sık güç merkezine geri gönderen belli durumlar olduğunu anlarız. Örneğin, haklı olduğumuzu bildiğimizde güç bağımlılıklarımız kendilerini gösterebilirler; fakat karşımızdaki insan da inatla söylediklerimizi uygulamayı reddedebilir. Burada sinirlenmenin durumu yalnızca daha karışık hale getireceğini hatırlamalıyız. Başka birisi tarafından herhangi bir şekilde rahatsız edildiğimizde çoğu zaman sinirleniriz. İnsanlar belirlenmiş kurallara uymadık-

larında ya da biri düşüncesizlik yaptığında kızarız. Ne düşündüğümüzü ve ne yapmaya çalıştığımızı açıklamaya çalışırken karşımızdaki ilgilenmez görünürse çoğunlukla kırgınlık duyarız. Karşımızdakinin bizimle gerçekten ilgilenmediğini veya şu ya da bu şekilde bizi dışladığını algıladığımızda sinirleniriz.

Birisi zaten bildiğimiz bir şeyi söylediğinde sinirlenebiliriz. Ya da bir meditasyon seansı sırasında sessizlik isteğimize duyarlı olmayan birine kızarız. Veya biz meşgulken işi bitirme çabamızın farkında olmayan birine karşı da aynı şeyleri hissedebiliriz. Ya da sorumluluklarımız vardır ve karşımızdaki insan, nerede karar vermemiz gerektiğinin bizim yetkimiz olduğunu anlamaz.

Başkalarının sabırsız olduklarını ve olduğumuzdan daha hızlı hareket etmemizi istediklerini gördüğümüzde bazen sinirleniriz. Ya da sürekli sözümüzü kestiklerinde. Bazen de karşımızdaki aynı dostluk ve yakınlığı göstermediğinde paranoyaya yaklaşan evhamlara kapılırız. Hayatımızdaki bazı insanlar bize öfke ve düşmanlıkla saldıracaklardır. Ve bilincimizi koşulsuz sevginin dördüncü düzeyinde çalıştıramadığımız sürece, derhal güç düzeyine geri döner ve öfkelerini onlara geri yansıtırız.

Bu durumları tüm yaşamınız boyunca hakimiyeti, astüst ilişkisi zorlamalarını, öfkeyi, rüşvetleri, armağanları ve diğer yönlendirici teknikleri kullanarak ele aldığınızı anlamanız gerek. Fakat bu güç yöntemleri doyum verici ve güzel bir hayat kurmanız için yeterli olamadı. Şimdi tersini deneme ve insanların davranışları biyokompüterinize şartladığınız programlara uymadığında yalnızca sevgi ve genişlemiş bilinci rehberiniz olarak kullanma zamanı.

Yukarıdaki durumların hiçbirinde, öfkeli, sinirli, kırgın, korkulu, kıskanç ya da endişeli olmanızı haklı gösteremeyeceğinizi asla unutmamalısınız. Böyle durumların şimdi-ve-buradanın bir parçası olduğunu idrak etmelisiniz. *Yapacağınız şey, duygusal olarak kabul edilemeyeni kabul etmektir.* Kendinizi bağımlılık tuzaklarından kurtarmaya çalışı-

yorsunuz. Bu yüzden tüm bu deneyimleri bilincinizi geliştirmek için kullanmalısınız. Sevgiden uzak ikilikçi Güç Düzeyi'nin tuzağına düşmezseniz, dramınızı olduğu gibi bilinçli olarak görür ve yeniden aynı tuzağa düşmemeye karar verirsiniz. Arada ayağınız sürçse, yanılgıya düşseniz bile yine toparlanıp yolunuza devam edersiniz. Yanılmama isteğine de bağımlı hale gelmeyin. *Güç Düzeyi'ne her geri düşüşünüzü daha bilinçli ve anlayışlı olmanıza yardımcı olmak için yaşamın sunduğu bir armağan olarak kullanın.*

Düşük bilinç bağımlılıklarınızın bedelini yitirilmiş mutluluk, yitirilmiş huzur, yitirilmiş sevgi, yitirilmiş sükunet, yitirilmiş bilgelik ve yitirilmiş etkinlikle ödediğinizi anlarsanız yüksek bilinç gelişimine harcadığınız enerjiyi artırabilirsiniz. *Programlanmış bağımlılıklarınızı yaşamak için harcadığınız* enerjinin yarısını bilinç gelişimine harcasanız, kısa süre sonra yüksek bilincin sıcaklığında ve güzelliğinde yaşamaya başlarsınız.

Bulunduğunuz bilinç düzeyi neyin farkına varıp neyin farkına varmadığınızı belirler. Programınız, olguları açıkça ya da bozucu ego filtresinden görmenizi, egonun bilincinizi ele geçirmesini ya da onun olduğu gibi görülmesini etkiler.

Sevgi ve huzur yalnızca amacınız değil, aynı zamanda amacınıza ulaşmak için kullandığınız yöntemlerdir. Sizi yüksek bilincin güzel duygularından ayıranın yalnızca kafanızdaki program olduğunu her zaman hatırlayın. Mutluluk içinizde sizi bekliyor -ve bağımlılıklarınızdan birini yeniden programladığınız her seferinde ona biraz daha yaklaşıyorsunuz.

20
ÇOCUKLARLA SEVGİYİ YAŞAMA

Bir çocuk yüksek bilinç yolculuğunuzda büyük bir öğretmen olabilir. Küçük bir çocuk, rasyonel düşünce bilinç akışınızı etkilemeden önce, sürekli burada-ve-şimdiyi yaşamanın nasıl bir şey olduğunu gösterebilir. Çocuk, bilincini her yeni duruma anında uydurabilir. İstediği bir şey reddedildiğinde ağlayarak egosuyla tepki verebilir. Fakat bir dakika sonra dikkatini yaşamın sunduğu o anki duruma verir ve yeniden eğlenmeye, gülmeye başlar. Bu yüzden bir bebeğin bilinci karşılaşılan durumlara sarılmaz ve onları rasyonel düşünceyle çalkalamaz.

Çocuklar, bilinç düzeyinizin çok duyarlı aynalarıdır. Çevrelerinde huzurlu, sevgi dolu insanlar olduğunda, çoğu zaman sıcak ve akıcı bir hali yansıtırlar. Başkalarını yönetmeye ve yönlendirmeye alışmış insanlarla birlikte olduklarında ise bu gerginlik ve huzursuzluğu derhal davranışlarına yansıtırlar.

Bilinç düzeyiniz dünyanızı belirler. Korkular ve endişeler dünyasında yaşıyorsanız çevrenize düşük bilinçli insanları çekersiniz. Bilinciniz büyük ölçüde Güç Merkezi'nde çalışıyorsa, sürekli etkileşim içinde olduğunuz bir çocuk, öznenesne tipi ilgisiz-özensiz yönetiminize çekilecektir. Çocuğa tepkileriniz sürekli sevgi dolu ve düşünceli olursa ve çocuğunuzu bir birey olarak kabul ederseniz bu onun bilincine yansıyacaktır.

Kafanız çocuğunuzu yaratır. Çocuğunuzu beceriksiz olarak görüyorsanız beceriksiz bir çocuk yaratırsınız. Eğer çocu-

ğunuzu günlük önemli faaliyetlerinize bir engel, bir parazit olarak görüyorsanız, kesinlikle bu tip bir çocuk yaratırsınız. Çocuğu algılamakta kullandığınız benzetme ve sınıflandırmalar çocuk tarafından duyarlılıkla devşirilir ve *size göstereceği tepkilerde büyük rol oynar.*

Küçük bir çocukla sürekli etkileşimde olan insanlar, bu çocuğun yüksek bilince ulaşmak için tercih durumuna yükseltmesi gereken gelecek bağımlılıklarının gücünü ve doğasını belirlerler. Çocuk hükmedici insanların yanında olduğunda, enerjisinin büyük bir bölümü Güç Merkezi'yle meşgul olacaktır. Olgunluğa ulaşırken, bu erişkin insan, gücün dünyadaki mutluluğun anahtarı olduğunu düşünecektir. Çocuk sevgisizlikten, "Kapa çeneni, sessiz ol ve ne söylersem onu yap" tipi özne-nesne yönlendirmesinden yaralanmış olacaktır. Çocuk, mutluluğun kişinin yaşamındaki insan ve durumları yönetmek ve hükmetmek için kullanabildiği kişisel güç ve prestijin ölçüsüyle doğru orantılı olduğunu hissedecektir. Akıcı, çocuğun ihtiyaçlarını kendilerinin ihtiyaçlarıymış gibi ele alan yüksek bilinçli insanlarla birlikte olan bir çocuk kolaylıkla Sevgi Merkezi'ne ulaşır. Erişkin hale geldiğinde, burada-ve-şimdiyle uyumlu bir akışla karakterize edilen bir yaşam biçimine sahip olur. *Çocuk, sevgi ve genişlemiş bilincin mutluluk için ihtiyaç duyulan her şeyi her zaman getireceğini varlığının derinliklerinden hissedecektir.*

Çoğu ebeveyn ve çocuk arasındaki Güvenlik, Duygu ve Güç Merkezi dayanaklı etkileşimi gözlerseniz, hem erişkini hem de çocuğu tuzağa düşüren bu robotvari davranışlar için merhamet duyarsınız. Erişkinin bilinci çocuğun çoğu davranışını kendi güvenlik, duygu ve gücüne yönelik tehditler olarak abartma eğiliminde olacaktır. Çocuklar bilincimizi aynen yansıttıkları için, bu durum çocuğun ilk üç düzeyde güçlü bağımlılık programları geliştirmesine neden olacaktır. Gelişen varlık, Sevgi ve Bolluk Merkezi'ne ulaşılmasına izin vermek için yeniden programlanması gereken ağır psikolojik engellere sahip olacaktır. Mutluluğun yeterli güvenlik, seks, para, prestij ve güce sahip olmaktan ibaret olduğunu düşün-

düğü sürece hiç kimse bu yüksek merkezlere doğru ilerleyemez!

"Bin defa söyledim... Senin derdin ne?.. Adam gibi dinlemeyi öğrensene... Senin kadar sersemini görmedim... Son kez söylüyorum, bunu dosdoğru yap... Bunu bir kez daha yap ve..." gibi duygusal isteklerle çocuklara hükmetmeye çalıştığımızda, onlarda güvenlik, duygu ve güç bağımlılıkları yaratırız. DR. Haim Ginott'un söylediği gibi, " 'Normal' konuşmalarımız çocukları çıldırtır: Sorumlu tutma ve utandırma, öğütler ve ahlâk dersleri verme, itham etme ve suçlama, alay etme ve küçük düşürme, tehdit etme ve rüşvet verme, değerlendirme ve etiketlendirme." İnsanlar böyle ağır ikilikçi yaklaşımlarla size hitap ettiklerinde neler hissettiğinizi gözleyin.

Yabancılaştırıcı. eleştirici sözlerimizi "Ben" içeren sözlerle değiştirmeliyiz. "Sen bir yalancısın, kimse sana güvenemez" yerine "Sözlerine güvenememek hoşuma gitmiyor -birlikte bir şeyler yapmamız çok zor" deyin. *Yalnızca o anda hissettiklerinizi ifade edin.* Geçmişi karıştırmayın ya da gelecek cezalarla tehdit etmeyin. Bağımlı ego isteklerinize dayanan küçültücü (kötüleyici), yanlış karakter analizlerinden vazgeçin.

Bir çocukla birlikte olma deneyimini yüksek bilinç gelişiminde nasıl kullanırsınız? Çocuk "donatılmamış" aklın neye benzediğini anlamanıza yardımcı olabilir. Çocuk ilk doğduğunda olaylar hakkında uzun uzun düşünmez. Bütünüyle burada-ve-şimdiyi yaşar. Çok küçük bir bebekde yüksek bilincin bazı (fakat kesinlikle tüm değil) özelliklerini gözleyebilirsiniz. Çocuk, çevresindekilerin gerçek duygu ve titreşimlerini yakalamakta genellikle çok başarılıdır. Küçük bir çocuğun sinir sistemi ağlamaya ve ihtiyaçlarından haberdar olabilmeleri için ebeveynlerin bilinçlerine hükmedecek diğer duygusal davranışlara programlanmıştır. Yüksek bilinç yolculuğundaki yol arkadaşları olarak ebeveyn rollerimizi her çocuğu sevmek ve onlara yardımcı olmak şeklinde görmeliyiz. Bu, çocuğun ağlama ve diğer duygusal davranışlardan,

ihtiyaçları sevgi ve genişlemiş bilinç yoluyla karşılamaya izin veren bir programa hızlı bir geçiş yapmasına yardımcı olur.

Herkesin her düzeyde savaş, yanlış anlama ve ikilikten uzak yaşadığı cennet bir dünyanın yaratılması, çocuklarımızı yoğun güvenlik, duygu ve güç bağımlılıkları geliştirmeleri için eğitmekten vazgeçmemizi gerektirir. Dünya sorunlarından hükümetleri, okulları ve ilgisiz ekonomik kuruluşları sorumlu tutmak kolaydır; fakat bu yalnızca bir kaçış olur. *Tüm bu kuruluşlar biziz.* Tüm bu kurumların sevgisiz, öznenesne davranışları, kazandığımız bağımlılıklar tarafından yaratılmış ve korunmuştur. Bağımlılıkla muhalefetimizin kutbiyeti bile değiştirmek istediğimiz şeyi güçlendirir!

Yaşadığımız dünyayı değiştirmenin etkili ve kalıcı tek yolu bilinç düzeyimizi değiştirmektir. Ve biyokompüterimize şartlanan güçlü bağımlılık programını onarmanın en iyi yollarından biri çocuklarla iletişim kurmaktır. Güç bağımlılıkları ve istekleri programladıkları takdirde karşılaşacakları acıdan kurtarabiliriz onları. Karşılığında, burada-ve-şimdi yaşamanın, rasyonel düşünce tarafından sürekli çalkalanmayan bir bilincin tadını çıkarmanın, kendi bağımlılıklarımızı görebilmemiz için çocuğun sağladığı aynadan yararlanmanın nasıl bir şey olduğunu hatırlayarak biz de yararlanmış oluruz.

Hayat, çocuğa (ve kendinize) güç düzeyinde mi yoksa sevgi düzeyinde mi olduğunuzu göstermeniz için sayısız fırsatlar sunacaktır. Çocuğun döktüğü her süt bardağı, içinde Bilinçli-farkındalığınızın yaşadığı dünyayı ona göstermenizi sağlar. Çocuğa "Sana bin defa daha dikkatli olmanı söyledim. Bir daha sütü dökersen köşede bir saat ayakta bekleyeceksin. Sakarlığından, dikkatsizliğinden bıktım usandım. Neden bir parça bez alıp ortalığı temizlemiyorsun? Aciz misin?" diyor ya da böyle demeyi içinizden geçiriyor musunuz? Öyleyse, çocuğa, bilincine güvenlik, duygu ve güç bağımlılıklarıyla hükmetmeyi öğretiyor olursunuz. Ve bilinciniz evreninizi bu filtrelerle yarattığı için, iç huzurunuzun çocuğun

davranışları tarafından sürekli tehdit edildiği bir özne-nesne dünyasında yaşarsınız. Dökülen sütü *her ikiniz için de* çok ağır olan düşük bilinç programları yaratmak için kullanmaktasınızdır. Ve bir düşük-bilinç yaşamı, şu ya da bu şekilde, dökülmüş sütlerle doludur.

Çocuk sütü döktüğünde, *bunu her ikinizin yüksek bilinç gelişimine yardımcı olacak bir fırsat olarak değerlendirebilirsiniz.* "Süt döküldü -şimdi-ve-burada. Gereksiz yere telaşlanmak sütü geri getirmez. Yalnızca çocuğu ve kendimi sinirlendirmeye yarar o kadar. Sinirli bir çocuk bilinçsizce başka bir bardağı devirebilir. Ben de yüzlerce kez bardak devirdim. Bu, yaşamın normal bir parçasıdır. Çocuğun olgunlaşmamış kas kontrolü sütün dökülme olasılığını artırır. Fakat bir erişkin olmama rağmen ben bile arasıra bir şeyler döküyorum. Bir miktar süt kaybediyoruz, fakat bu, sevgi ve sükunetimizi kaybetmemizi gerektirmez" diye düşünebilirsiniz. Ve süt dökülmeden önceki konuşmanıza devam edersiniz. Yapılacak *olağan bir şey olarak* temizlenmelidir dökülen süt. Çocuğun duyguları daha fazla bir şeyler söylemenizi gerektirmedikçe, "Önemli değil, herkes süt döker" gibi şeyler söylemenize de gerek yok. *O düşünceleri sevginiz, dökülen sütün akıcı kabulü ve basit, doğal temizleme hareketleriyle aktarabilirsiniz.*

Sütü döktükten sonra, çocuk duygularınıza karşı çok duyarlı olacak ve sözleriniz çok tatlı ve anlayışlı olsa da bilincinizdeki herhangi bir paranoya ya da düşmanlığı hissedecektir. Dökülen sütü ve olmamasını tercih ettiğiniz diğer olayları *gerçekten* kabul edebilirseniz ve bilincinizin burada-ve-şimdi sevgiyle akmasına izin verirseniz "dökülen sütlerin" sayısı çok az olacaktır. Fakat bilinciniz güvenlik, duygu ve güç programınızı içeren olaylara yakalanıp durursa, çocukla aranızdaki ilişkiyi bir canlı cehenneme çevirebilirsiniz.

Dördüncü Bölüm'de sunulan Oniki Yol'u, dünyayı nasıl gördüğünüzü kontrol eden biyokompüterinizin derinliklerine, rasyonel düzeyin altına işleyecek şekilde ezberlemelisiniz.

Bu Oniki Yol size, yüksek bilince giden yolu gösterir. Her öfke, korku, ya da kıskançlık hissedişinizde, sebebin Yollar-'dan birini ya da birkaçını uygulamayışınız olduğunu görürsünüz. Karşılaştığınız her duruma uygulanabilir olmakla birlikte, bu Yollar'ı özellikle çocuklarle iletişim içindeyken kullanmanız önemlidir. Kullanmak için kopya edecekleri *program modelleri* vermektesinizdir onlara.

Çocuklar Dördüncü ya da daha yüksek Bilinç Merkezleri'nden açıklıkla iletişim kuran büyüklerle birlikte olduklarında yaşam mücadeleleriyle daha çok bütünleşirler. Yedinci Yol, "En derin duygularımı dolu dolu iletme isteğiyle kendimi tüm insanlara içtenlikle açıyorum. Çünkü her çeşit gizleme diğer insanlardan ayrı olduğum illüzyonuna kapılmama neden olur" der. Bu, duygu seviyesinde size uymaları çok kesin olduğundan özellikle çocuklar için çok önemlidir. Söylediğiniz ve hissettiğiniz şeyler farklı olursa onlara dürüst olmamayı öğretiyor olursunuz. Rasyonel düşünceleri, sözcük oyunlarında sizin kadar usta olmalarına izin vermese de, rasyonellikten size oranla daha özgür olmaları, siz onları sözlerle zekice yönetseniz de duyguları daha iyi algılamalarını sağlar. Çocuklar dürüst olmadığınızı sezgisel olarak hisseder ve size güvenmezler. Fakat *sizi* sözlerle yönetmeyi öğrenerek yönetiminizi yansıtırlar. Onları etiketlediğiniz ve eleştirdiğinizde, bunu *sizi* etiketleyerek ve eleştirerek yansıtırlar. Onları tehdit ettiğinizde veya rüşvet verdiğinizde (kandırdığınızda), onlar da *sizi* tehdit eder ve kandırırlar. Ve oyunlarınızı yansıtarak sizi sık sık yenebilirler!

Bir çocukla olan ilişkinizde sizi sinirlendiren her şeyin **onun değil, sizin bağımlılıklarınızı** temsil ettiğini hep hatırlayın. Bağımlılık programınız sizi sinirlendirdiğinde, onun kendi biyokompüterine bağımlılıklar programlamasına neden olacak şekilde karşılık verirsiniz çocuğa. Yaşadığınız her burada-ve-şimdi durumuna sevgiyle ve bilinçle tepki gösterdiğinizde tam olarak yapılması gerekeni yapabilirsiniz. Dokuzuncu Yol çok işe yarar: "Uyumlu, kendi merkezimde ve sevgi dolu olduğumda özgürce davranıyorum; fakat sinirli

olduğumda mümkünse harekete geçmekten ve kendimi sevgi ve yüksek bilinçten akan bilgelikten mahrum etmekten kaçınıyorum."

Çocuklarla yaşarken tüm Yollar'ı yararlı bulacak olmanıza karşın, Onikinci Yol bilincinizde özellikle önde gelen yol olmalıdır: "Kendim dahil herkesi koşulsuz sevgi ve birliğin yüksek bilincine ulaşmak için doğuştan gelen hakkını arayan, uyanmakta olan varlıklar olarak algılıyorum." Uyanmakta olan bir varlığa nasıl davranırsınız? Onu eleştirir, küçük düşürür, değerlendirir, ona rüşvet verir, kızar, onu yönetmeye, yönlendirmeye mi çalışırsınız? Yoksa yalnızca sever ve hizmet mi edersiniz? Bir şey yapmanızı isterse, yapabiliyorsanız yaparsınız. Yapamıyorsanız, anlayacağından emin olun. Çocuklar sezgisel düzeyde derin bir anlayışa sahiptirler. Bilinçleri güç oyunlarıyla çamurlanmamışsa burada-ve-şimdinin koşullarını kabullenmekte çok gerçekçi olurlar.

Sevgiyi Yaşama Katalizörü, HER HALİYLE BİZ YAŞAYAN SEVGİYİZ (13. Bölüm'deki Dördüncü Yöntem) çocuklarla olan ilişkinizde bilincinizi güvenlik, duygu ve güç bağımlılıklarından kurtarmanıza yardımcı olabilir. Bu katalizörü bilincinizde başlatıp saatlerce sürdürmeniz yerinde olur. Sözlerin ve diğer seslerin, görsel dürtülerin ve dokunma duygularının bilincinizin arka plânına akmasına izin verirsiniz. HER HALİYLE BİZ YAŞAYAN SEVGİYİZ cümlesinin sürekli zihninizde dönmesini sağladığınızda, titreşimleriniz daha huzurlu ve sevgi dolu olur. O zaman, çok geniş ve kompleks biyokompüteriniz tarafından Bilinçli-farkındalığınıza yerleştirilen algılar çevrenizdeki çocuklarda ve kendi içinizde derin sakin bir yere girer. Çocuklar böylesine mükemmel aynalar oldukları için, bilincinizi yükseltmek amacıyla yaptığınız her şey hemen çevrenizdeki çocukların bilinç gelişimlerine yansır.

Üç düşük bilinç merkezinden kurtulmadıkça, bağımlı duygusal programınız zaman zaman bilincinizi korku, öfke ve kırgınlıkla dolduracaktır. Bu olduğunda, bu duyguları Bi-

linç Odaklaması yoluyla kendinizi yeniden programlamak için altın bir fırsat olarak kullanın. Bu Yüksek Bilince Giden Sevgiyi Yaşama Yolu'nda Beşinci Gelişim Yöntemi'dir. Yaşamın sunduğu burada-ve-şimdi deneyimlerini sürekli kullanırsanız, çocuklarla olan ilişkiniz kısa zamanda yüksek bilinç gelişiminizi hızlandırabilir. İlgilenilmesi gereken küçük bir çocuğunuz olduğu ve çoğu zaman kafanızı karıştırdığı, dikkatinizi dağıttığı için yüksek bilince ulaşamadığınızı düşünüyorsanız, bunu bir kaçış olarak değerlendirmelisiniz. *Çocuklarla iletişim kurma avantajınız olduğu için* yüksek bilince *daha çabuk* ulaşabilirsiniz.

Çocuğa başkalarıyla yaşamayı ve dünyanın fiziksel tehlikeleriyle başa çıkmayı öğretmek için bazen katı davranmak da gerekebilir. Bir anne çocuğunu özne-nesne ilişkisiyle, ayrılık yaratacak yabancılaştırıcı bir yerden cezalandırabilir. Başka bir anne çocuğunu aynı biçimde fakat Dördüncü Merkez'den, onları birbirine yaklaştıracak sevgi dolu bir yerden "cezalandırabilir." *Çocukla ilişkinizde gerçekten yaptığınız şeyler çalıştığınız Bilinç Merkezi kadar önemli değildir.* Bilincin Dördüncü Merkezi'nde olan bir kişi alıcı ve kabul edici olmayı tercih eder, fakat yaşam gerektirdiğinde katı davranabilir ya da sevgiyle zorlayabilir. Dördüncü Bilinç Merkezi'nden işleyen ebeveynler, her durumda yapılması gerekeni yapar ve her şeyi evrenin dokumasının bir parçası olarak görerek hem çocuğu hem de kendilerini sever ve kabul ederler.

Huzur, sevgi ve sükunet duygularının biyokompüterinizi işletişinize göre oluşturulduklarını hep hatırlayın. Algıladığınız dünya, bilincinize gönderilen her şeyi seçip eleyen bilinç düzeylerinin altındaki otomatik programa dayanır. Yüksek bilince doğru geliştikçe, burada-ve-şimdi olanı algılayışınız, rasyonel düşüncenizin güvenlik, duygu ve güç konularıyla çalkalanmasına neden olan duyguları harekete geçirmeden bilincinize gidecektir. Burada-ve-şimdi olanın panoramik algısı açıklık ve sevgiyle bilincinize geldiğinde, kalbinizde derin, sakin bir yerde yaşarsınız. Sizin dışınızda süren dramı algılarsınız. Yapmanız gerekeni etkili biçimde ya-

parsınız. Ve her gün gözünüzün önünden geçen sahnede oynanan "çirkin" ve "güzel" şeyleri oyun olarak izler ve zevk alırsınız. Yüksek Bilinç Yasası **-Kendiniz dahil herkesi koşulsuz olarak sevin-** ile bütünleştikçe yaşamın zevk ve coşkusu sizin olacaktır.

21
CİNSEL YAŞAMINIZDAN ALDIĞINIZ HAZZI NASIL ARTIRABİLİRSİNİZ

Yaşam oyununun diğer kısımları gibi seks de bilincin herhangi bir düzeyinde yaşanabilir. Evliliğin sürmesi için eşiyle yatmaya razı olan isteksiz bir kadının durumunda olduğu gibi güvenlik düzeyinde; bir playboy'un durumunda görüldüğü gibi duygu (duyusal zevk ve heyecan) düzeyinde, ya da ulaşılması güç bir kadınla yatmaya azmetmiş bir adamın durumunda olduğu gibi güç düzeyinde olabilir. Seks, daha çok sevgi ve anlayışla akmayı denediğinizde sevgi düzeyinde yaşanır; ya da kişi seks deneyiminde, yaşamın ihtiyacımız olan her şeyi verdiğinin derinden farkına vardığında bolluk düzeyinde yaşanabilir. Altıncı bilinç düzeyinde kişi cinsel birleşme oyununu kalbindeki derin ve sakin bir yerden izler. Yedinci Bilinç Düzeyi'nde kişi cinsel deneyimin ta kendisi olur. Bu düzeyde seks, kişinin karşısındakine yaptığı, ya da kendisine yapılan bir şey olarak algılanmaz. Onun yerine kişi herkes ve her şeyle özdeşlik hisseder. Bu düzeyde, seksi, olan bir şey olarak *algılamazsınız* -siz "olan"sınızdır artık...

Yüksek Bilinç Yolculuğu'nda iyi değilseniz, seksi daha çok ikinci bilinç düzeyinden yaşamanız olasıdır. Bu düzeyde cinsel eşinizle karşılıklı zevk için ilişkiye girersiniz. Seks sırasındaki bilinciniz, sevişirken ve özellikle orgazm anında sahip olduğunuz duygularla (duyusal heyecanlarla) ilgilidir. Cinsel eşinizin bilinci de benzer şekilde zevkli duygularda

odaklanacaktır. Olan şeyle ilgili aranızda işbirliği ve uzlaşma olmasına karşın, *birbirinizi* cinsel hisler için duyulan arzuyu tatmin etmek için *obje* olarak *kullanmaktasınızdır*. Böylece, seks yüksek bilinç düzeylerinden yaşandığında sizi bekleyen daha güzel duygulardan mahrum eden özne-nesne ayrılığı ortaya çıkar.

İkinci bilinç düzeyindeki seks çoğu bakımdan sizi incinmeye açık kılar. Bu gecenin deneyimini bir önceki gecenin yüksek hazzıyla kıyaslayabilirsiniz ve bu kıyaslama bu gece olanın "yeterli" olmadığını hissetmenize neden olabilir. Cinsel eşiniz yorgun ya da bir nedenden ötürü ilgisizse, düş kırıklığıyla incinebilirsiniz. İlişkiniz zevk verdiyse bu kez de bilinciniz ne kadar zaman sonra aynısını tekrarlayabileceğinizi -ya da hiç tekrarlayıp tekrarlayamayacağınızı merak etmeye başlar.

Bu açgözlü, yönlendirici bilinç odağı burada-ve-şimdiden tam olarak tatmin olmanızı engeller. Zevk ve düş kırıklığı arasında gidip gelmenize neden olur. İçinde bulunduğumuz anı tam anlamıyla yaşamak yerine geleceği düşünme alışkanlığımız seks deneyiminin değerini korkunç derecede düşürür. Örneğin, bir adam bilincinin büyük bir bölümü karşısındaki kadınla o gece yatma beklentisiyle meşgulken kadınla konuşup yemek yiyerek bir akşam geçirebilir. Bedeni onunla birliktedir, fakat bilincinin büyük bir bölümü gelecekle ilgili düşüncelerle meşguldür. Birlikte olduğu kadının algısı açıksa (ve aynı oyuna yakalanmazsa) burada-ve-şimdi etkileşimlerindeki canlılık ve birlikte eksik olan bir şey olduğunun farkına varacaktır.

Plânın işlediğini ve şimdi yatakta öpüşmekte olduklarını varsayalım. Adamın bilinci (şimdi-burada olmayı öğrenmediyse) öpüşmekten tam bir zevk alamayacaktır. Ellerinin kadının göğsünde dolaştıracağı bir sonraki adımı düşünüyor olacaktır. Kadının göğüslerini okşadığında büyük olasılıkla *bu* deneyimin "yeterliliğini" ve hazzını kaçıracaktır. Çünkü o anda da, elleri kadının daha mahrem yerlerinde gezinmeye başladığında ne kadar çok zevk alacağını düşün-

mektedir. Ve daha sonra kadının vajina bölgelerine dokunmaya başladığında yine yaşadığı anda ve orada olmayacaktır. Hâlâ yaşadığı anın, olayın hazzını yaşayamayacak ve değerini tam olarak anlayamayacaktır. Bilinci, kadınla cinsel olarak birleştiğinde ne kadar güzel olacağını düşünmeye, o anı beklemeye başlayacaktır. Ve bu olduktan sonra bile içinde bulunduğu anı yaşamayacaktır! Bu kez de doruk noktasına ulaşacağı dakikayı bekleyecektir. Yalnızca orgazma ulaştığında tam olarak o anı yaşayacaktır. Orgazm anları öylesine bilince-hakim olduğundan belki de bilincini başka hiçbir yere yerleştiremeyecektir. Yaşamında şimdi ve burada olmayı tam olarak yaşayabildiği nadir anlardan biridir bu!

Yoğun cinsel duygular için duyulan arzu bilincinize hükmettiğinde, seksten Dördüncü Bilinç Merkezi'nden zevk alabildiğinizde sizin olacak güzelliğin büyük bir bölümünden mahrum kalırsınız. Bilinciniz Dördüncü Düzey'de işlediğinde, her saniyeden kendi içinde doyum veren bir bütün olarak zevk almaya başlarsınız. *Sevginin akışı sürdükçe olan her şey doyum verir.* Aklınız birkaç saniye ya da dakika sonra neler olacağıyla ilgili olmaz. Bu yüzden de açgözlü olmaz. Yönlendirici olmaz. Bir şey için çabalamaz. Kıyaslama yapmaz. Herhangi bir şeyi oldurmaya çalışmaz. Yalnızca duygularınızla, eşinizin duygularıyla -ve çevrenizin şimdiliğiyle tam uyumlu bir akış içinde olur.

Seksin bilincinize hükmedip etmediğini öğrenmek istiyorsanız aşağıdaki testi uygulayabilirsiniz. Bunu kafanızda da yapabilirsiniz. Cinsel eşinizle yarım saattir yatakta olduğunuzu ve ilişkiye başlama noktasına yaklaştığınızı varsayalım. Tam o sırada en yakın arkadaşınız kapıyı çalıyor. Ciddi bir sorunu var ve derhal sizi görmesi gerekiyor. Düş kırıklığına yer vermeden -az önceki deneyim için açgözlülük duymadan- bilincinizin bu yeni burada-ve-şimdi durumuna akmasına izin verebilir misiniz? Hiç sinirlenmeden, öfkelenmeden ya da düş kırıklığına uğramadan bu yeni duruma yönelebilir misiniz? Aşk yaparken yaratılan enerjiyi arkada-

şınıza yardımcı olmaya kanalize edebilir misiniz? Bilinciniz bir burada-ve-şimdi deneyiminden bir diğerine akabiliyorsa yaşam nehrinde huzur ve güzellikle akıyorsunuz demektir.

İkinci bilinç düzeyinde asılı bir kişi yukarıda tanımlanan durumda kendisini, cinsel eşini ve arkadaşını sinirlendirir. Arkadaşıyla konuşup gerekeni yaptıktan sonra, bilinci hâlâ tecavüz olarak algıladığı şeye duyduğu kırgınlıkla bulutlu olacaktır. Sevgilisine geri döndüğünde, bilinci az önce olanlarla meşguldür. Ara verilen sekse dönmek mümkün olduğunda burada-ve-şimdi durumundan zevk almak yerine, zihnini geçmişle meşgul etmesi de en çok yapmak istediği şeyi yapmasına engel olur!

İkinci bilinç düzeyine yapışıp kalmış bir kişi burada-ve-şimdide asla tam olarak yaşayamaz. Örneğin, ikinci düzeye bağımlı bir kadın gördüğü her erkeği cinsel eş olarak incelemeden geçirir. Yaşamına giren her güzel bireye tepkisi, heyecanlı bir yatak arkadaşı için kafasında taşıdığı kalıba bu erkeğin uyup uymadığına dair analiziyle sınırlanır. Karşısındaki insana bir bütün olarak tepki vermek yerine mevcut olanın yalnızca çok küçük bir bölümüyle ilgilenir. Bu durumda yaşamın sunduğu geniş spektrumdan kendisini mahrum etmektedir. Çevresindeki insanların hayali bir tanımlamasını yaratarak İkinci Yol'u ihmal etmektedir. Kişinin yaşamına "yeterlilik" mucizesini getiren açıklığın karşıtıdır bu.

Bilincine seks tarafından hükmedilen biri, otomobiller, evler, giysiler, yatlar ve gelecek cinsel yaşamına katkıda bulunacağını varsaydığı pek çok şeyi almaya yönlendirilebilir. Satın alınan şeyler çok pahalı olabilir, uymayabilir, ya da başka dezavantajları olabilir. Bunlar çok pahalıysalar kişiyi borca sokarlar ya da bilincinin daha büyük bir bölümünü para kazanmaya odaklarlar. Bu, kişinin zevk getireceğini söylediği cinsel faaliyetlere zaman ve enerji harcayamamasına neden olur. Böylece bu da diğer bağımlılık kalıpları gibi insanın kendi kendisini yenik düşürdüğü, hayali bir doyum ve mutluluk peşine düşmemize yol açar.

Bilincimizin büyük bir bölümünün ikinci düzeyin tuza-

ğına düştüğünü keşfettiğimizde ne yapacağız? 13. Bölümde açıklanmış olan bilinç gelişiminin Üçüncü Yöntem'i bu bağımlılığı yeniden programlamamıza yardımcı olabilir. Bağımlılıkların neden olduğu dezavantaj ve acıların farkına bilinçli olarak vardığımızda, cinsel bağımlılıklar yavaş yavaş tükenebilirler. Gelişen içgörümüz gereksiz yere ödediğimiz cezaları gösterir: Özne-nesne yönetimimizin devreye girmesi, düş kırıklığı, sinir, cinsel bağımlılığın harekete geçirebileceği öfke, cüzdanlarımızdaki devamlı yük, her zaman orgazma ulaşma saplantısına sahipsek bu konuda hissettiğimiz endişe vs. yüzünden sevmek istediğimiz insanlara yabancılaşmamız.

Seks bağımlılığı öylesine güçlü olabilir ki, diğer kalıpların ortaya çıkmasını sağlamak amacıyla kendinize bir şans tanımak için olağan cinsel dansınıza bir süre ara vermeniz yararlı olabilir. Örneğin, gelecek üç ay seks yapmamak için kesin karar verirseniz, bilincinizin seks düşünceleri ve bağımlılıklarının hakimiyetinden kurtulmasına yardımcı olabilirsiniz. Bu, bilincinizi "Bu akşam birlikte yatalım" gibi sözler ima etmeden karşınızdakiyle uyum kurması için özgürleştirebilir. Bu, birlikte yapabileceğiniz diğer faaliyetleri de genişletebilir. Karşınızdakini bir insan olarak düşünmenizi ve hissetmenizi sağlayan açıklığı artırabilir. Bilinciniz cinsel ilişkilere odaklandığında ortaya çıkan azalmış farkındalıktan kurtulmaya başlarsınız.

Bu geçici seks moratoryumu (cinsel ilişkinin ertelenmesi) süresince bilincinizi burada-ve-şimdi deneyimlerinden zevk almaya odaklayabilirsiniz. Birbirinize yalnızca masaj yapabilirsiniz. Bilinciniz masaj dışında herhangi bir şeyle meşgul olmayacağından, her ikiniz de masajdan zevk almak için tam anlamıyla özgür olabilirsiniz. Orgazm olayına karşı bağımlı olmamak için kendinizi bilinçli olarak yeniden programlıyorsunuz. Seksin sunduğu bu on-saniyelik orgazmın Bilinçli-farkındalığınızın çok büyük bir bölümüne hakim olabildiğini idrak etmeye başlıyorsunuz. Sizi burada-ve-şimdinin dışında tutarak ve yaşamınızın her dakikasında mevcut

olan asıl gerçeğe uyum sağlamanızı engelleyerek değerli bilincinizin vaktini boşa harcatıyor. Orgazm deneyiminin, çevrenizdeki her şeyle çok-kanallı algı yoluyla uyum kurmaktan sizi mahrum edebileceği uzun saatlere değmediğini görmeye başlıyorsunuz.

Fakat bilinç gelişimiyle ilgili güzel bir şey, *vazgeçtiğiniz şeyi tümüyle geri alabilmenizdir.* Çünkü bir bağımlılığı başka biriyle değiştirmek olacağından kendinize orgazmı *reddetmeyi* öğretmiyorsunuz. *Duygusal olarak reddettiğiniz bir şey mutsuzluk getirecek başka bir bağımlılık olur.* Yaptığınız şey orgazmın yaşadığınız anın zevk alınabilir bir parçası olmasına izin vermektir. Seksin, yaşamın sunduğu durumların *doğal oluşumunun* bir parçası olarak *yaşamınıza akmasına* izin verebildiğinizde, yaşam daha önce tattıklarınızdan daha doyum verici cinsel deneyimler sunabilir. Ve bu deneyimler, bilincinize, onları elde etme çabasıyla hükmedilmesinin getireceği dezavantajlardan uzak olacaktır. O zaman seksin (ya da başka bir şeyin) tadını, düşük algı ve düş kırıklığıyla ağır biçimde ödemeden çıkarabilirsiniz.

Bilincinizi yeniden programlayıp ikinci düzeyden kurtulabilmek için ihtiyacınız olan bir süre için seks moratoryumunu başarıyla uyguladığınızı varsayalım. Cinsel eşinizle daha geniş ve cinsel olmayan bazda etkileşime girmeye başladığınızı da varsayalım. Önceden sıkıcı bulduğunuz ya da yatmaya bir geçiş sağladığı için göz yumduğunuz basit şeylerden birlikte zevk aldığınızı görürsünüz. Birlikte olduğunuz insanın içsel güzelliğini daha derinden hissetmeye başlarsınız. Bilinciniz bu insana, o sizin cinsel zevkiniz için bir objeymiş gibi tepki vermekten kurtulur.

Bundan sonra cinsel faaliyetlere başlayabilirsiniz, fakat birkaç gece için duyarlı bir yakınlık yaratan oyunumsu bir etkileşimle (yalnızca okşamak ve doruk noktasına ulaşmadan birbirinizin bedenini keşfetmek gibi) yetinin. Bunu yapma nedeniniz, yaptığınız şeyin *yeterliliğini* hissetmektir. Tam olarak uyumlu ve sevgi dolu olduğunuzda *yalnızca birlikte olmanın* kesinlikle yeterli olduğunu göreceksiniz. Bir

şeyi oldurmaya ya da oldurmamaya çalışmıyorsanız *yaptığınız* ne olursa olsun "yeterli" olarak hissedilebilir. Bilincinizi, sizinle eşiniz arasındaki şimdiliğin dolu zevkine odaklayın. Dakikaların önceden plânlamadan, zorlamadan ya da kontrol etmeye çalışmadan birbiri ardına akmasına izin vermeyi öğrenin.

Eşinizin her nüansına tamamıyla duyarlı olun. Sözlü ve sözsüz iletişiminiz öyle etkili olmalıdır ki, eşinizin olayların akışından zevk alıp almadığını bilesiniz. İhtiyacınız olan ipuçları elinizin altında -yalnızca onların bilincinize akmalarına izin vermeniz gerekiyor. *Eşiniz asla hassas olmayan, duyarsız bir davranışı reddetmek zorunda kalmamalıdır.* Bu olma halidir. Yaşanan anın bu ince güzelliği yalnızca eşiniz ve siz tek bilinç olarak aktığınızda yaşanabilir.

Hiçbir cinsel pozisyonu reddetmek ya da peşinde koşmak zorunda değilsiniz -hepsi güzeldir. Bedeninizin nerede olduğu ve ne yaptığı değil, bilincinizin nerede işlediği hayati önem taşır. İkiniz arasında akan bir birlik olduğu sürece, her çeşit cinsel faaliyetten oyunun bir parçası olarak zevk alınabilir. *Her dakika kendisi için ödüllendirilir ve bir sonraki olay için bir geçiş olarak yaşanmaz.*

Cinsel eşinizi dördüncü bilinç düzeyinden hissetmek için, cinsel dansınıza yüzyüze oturup birbirinizin gözlerine bakarak başlamanız yerinde olur. Dokunma ya da başka bir şey yapma isteği duymadan sevgilinizin gözlerine bakmak yeterli olmalıdır. Bu de ego kişilik oyunları üretebileceği için onun gözlerinde yoğunlaşmayın. Onun yerine tam iki gözünün arasındaki burun köprüsüne hafifçe bakın. Burnun alınla birleştiği yerde bir parlaklık (ışık noktası) fark edeceksiniz büyük olasılıkla. *Bu ışık dairesini arayın ve ona dikkat edin.* Gözleri, burnu, dudakları -tüm yüzü hâlâ göreceksiniz. Eşinizin yüzü çeşitli şekiller alacak. Daha önce hiç hissetmediğiniz hem güzel hem çirkin yönlerini göreceksiniz. Fakat bu algıların hiçbirinde kilitlenmeyin. Yaşam dansının bir parçası olarak geçmelerine izin verin. Siz orada oturup sevgilinizin yüzüne bakarken sevgi, anlayış ve birliğin geliş-

mesine izin verin. Tamamen yeterli buluncaya -zihninizin durmak bilmeyen dizaynlardan kurtulduğunu ve başka bir şeyin arzulanmadığını hissedinceye- kadar bunu sürdürün. Yarattığınız güzelliğe katkıda bulunmak için HER HALİYLE BİZ YAŞAYAN SEVGİYİZ cümlesiyle başlamanız yerinde olur.

Sonra sevgi ve birlik geliştikçe, diğer şeyler kendiliğinden olabilir. Adamın sırtüstü yattığı, kadının üstte, ata biner gibi oturduğu bir pozisyonda bulabilirsiniz kendinizi. Bu eski Doğu bilimi Tantrik Yoga'da Maithuna pozisyonu olarak bilinir. Bu pozisyonda birbirinizin gözlerine bakabilirsiniz, elleriniz birbirinize dokunabilir ve bedenlerinizin büyük bir bölümünü okşayabilirsiniz. Kadın üstte oturduğunda ilişki süresinceki uyarımın derecesini duyarlılıkla modüle ederek uyarılmanın karşılıklı biçimde ilerlemesini sağlayabilir. Uzunca bir süre doruğa ulaşmadan bu pozisyonun tadını çıkarmayı isteyebilirsiniz. Bu, bilincinizi gelecekte olacak bir şeyin beklentisinde olmaktan kurtarır. Yaşamın sunduğu her andan tamamıyla zevk almanızı sağlar.

Dördüncü bilinç düzeyinde seks, sevgi ve birlikte ilerleme yolu olarak aranır. Bilinciniz seks için duyulan bağımlı istekte odaklanmaktan kurtulduğunda, olağanüstü duygular hâlâ oradadır ve daha dolu ve sürekli olarak zevk verirler. Artık açgözlülük ya da düş kırıklığına karşı tüm savunmasızlıktan tamamıyla kurtulursunuz. Her ne olursa olsun birlikte akabilirsiniz. Her anı kendisi için zevkle yaşarsınız.

Bu gelişim, seksi yüksek bilinç düzeyinden tatmanızı sağlayacak kapıları açar. Beşinci düzeyde, yaşamın mutluluk için ihtiyacınız olanı, *hatta daha fazlasını* göndermekte sınırsız bir cömertliğe sahip olduğunun farkına varırsınız. Cinsel ilişkilerinizde düş kırıklığı ve acı hissetmenizi, ve böylece yüksek düzeylere ilerlemenizi sağlayan ikinci düzeyden olayları karşınıza hayatın çıkardığını anlarsınız. Biri sizinle yatmadığında (ya da yattığınızda işler plânladığınız gibi gitmediğinde) hissettiğiniz kızgınlıkların yaşam tarafından yüksek bilinç gelişiminize yardımcı olmak için verildi-

ğini anlarsınız. Artık, her cinsel deneyimin yüksek bilince doğru gelişiminiz için sahneyi hazırlamanıza yardımcı olduğunu görürsünüz.

Böylece yüksek bilinç yolculuğunuzu hızlandırmak için seksi (ve günlük yaşamınızda yaptığınız her şeyi) kullanmayı öğrenirsiniz. Aklınızın yaşadığınız dünyayı yarattığını idrak edersiniz. Aklınız sizi değişik yerlere koyar ve bilinç gelişiminize yardımcı olmak için değişik şeyler yaşamanızı sağlar. Cinsel dansı yaşam dramınızın bir parçası olarak görür ve açık, anlayışlı ve sevgi dolu olduğunuzda sizi bekleyen en yüksek mutluluğu yaşayacağınızı bilirsiniz artık.

22
BİYOKOMPÜTERİNİZİN EN İYİ KULLANIMI

İnsan biyokompüteri (ya da beyni) yet enekleriyle büyüleyici derecede duyarlı bir alettir. Fakat diğer kompleks makineler gibi, kullanacak kişiye uyarılarda bulunulup gerekli eğitim sunulmadıkça en iyi şekilde kullanılamaz. Bilincimizin, hem biyokompüterimizin içinde ve hem de dışımızdaki dünyada olup bitenlerin farkında olduğu illüzyonuna kapılabiliriz kolayca.

Bilincimiz, şirketin birçok ofis ve fabrikasında sürüp giden olayların yalnızca küçük bir bölümü hakkında bilgisi olan bir genel müdüre benzer. Genel müdür *işlemden geçmiş, ayırılmış bilgiyi* alır. Normal olarak, *ayırılanlardan ayırılanlar üzerinde çalışır.* Bu yüzden bu ayırma işleminin bilincinde olması çok önemlidir. Benzer biçimde, muhteşem biyokompüterin kullananları olarak sizler ve ben, bilincimizin her saniye gelen bilginin belki de milyonda birinden haberdar olabildiğini idrak etmeliyiz. Bedenimizdeki her kıl biyokompüterimize bağlıdır. Tüm iç organlarımız -genelde bilinçaltı düzeylerde olmak üzere- biyokompüterimize sürekli bilgi gönderip bilgi almaktadırlar. Görme, işitme, dokunma, tatma ve koku alma organları ve bedenimizle ilgili bilgi veren kinestetik (devin duyumsal) duyular biyokompüterimize her saniye milyonlarca dürtü gönderirler. Yalnızca göz biyokompütere iki milyonun üzerinde sinir teliyle bağlıdır. Kulaklar yüz binden fazla sinirle biyokompütere bağlıdırlar. Her saniye biyokompütere giden bu korkunç veri kütlesiyle, eğer biyokompüter *otomatikman ayıran, sınıflandıran, zapt*

eden ya da dağıtan organizasyon sistemlerine sahip olmasaydı kesinlikle başa çıkılamazdı. *Bilincimiz biyokompüterimizin çeşitli bölümlerinden alınan işlemden geçirilmiş, filtrelenmiş, ayırılanlardan da ayırılan şeyler üzerinde çalışır.*

AYIRMA İŞLEMİ

Evrenimiz madde ve enerjiden oluşmuştur. Her madde elektron gibi daha küçük (atomaltı) parçacıklardan meydana gelen atomlardan oluşmaktadır. Bunlar sürekli ve hızlı hareket halindedirler. Atomlar, elektron mikroskopu gibi özel aletler kullanılmadıkça beş duyumuz tarafından kaydedilemeyecek kadar küçük olan molekülleri oluşturmak için bir araya gelirler. Parmaklarımla hissettiğim pürüzsüz masa, uçuşan atomlardan oluşan atomik düzeyde bir ayırmadır. Ayırma işleminin bir karakteristiği de, *bazı özelliklerin dışarıda bırakıldığı her seferinde bir ayırma olmasıdır.* Duyularımız masanın pürüzsüzlüğünü bildirdiğinde, doğal olarak birçok karakteristik dikkate alınmamaktadır (dışarıda bırakılmaktadır). Duyularımız, duyu organlarımız tarafından bildirilen objenin ardında yatan kollodial, moleküler, atomik ve atomaltı faaliyetten ayırım yaparak pürüzsüzlük duygusunu "üretirler".

Duyularımız gerçeğe girmemize izin vermezler -yalnızca elektromanyetik dalgalarla gönderilebilir olan özellikleri toplarlar. Bunlar göz merceklerimiz tarafından retinaya yansıtıldıklarında ve yeniden beyinde çoğalıp yayılan elektrokimyasal dürtülere dönüştürüldüklerinde yeni ayırımlar meydana gelir. Biyokompüter devrelerimiz gelen elektriksel dürtü akımı tarafından aktive edildiklerinde, yeni ayırımlar meydana gelir. Bilinç ekranımıza yansıtılmak üzere seçilen küçük bölüm büyük bir ayırımın ayırımının yüksek derecede işlemden geçmiş ayırımını vs. temsil eder.

Duyularımız ve rasyonel düşüncemiz dünyaya olduğu gibi girmez. Dünyanın bilincimize gelen görüntüsü çoğunluk-

la, sınırsız bellek bankası ve çarpıtıcı (tahrif edici) bağımlılık programıyla insan biyokompüterinin eseridir. Bilincimize ulaşan bu işlenmiş ürünler, işlemi ateşleyen dış enerjileri yansıttığı kadar, biyokompüterimizin sınırlamalarını ve ayırt edici özelliklerini ve çalıştığı programı yansıtır. Tavuğun omlet üretiminde oynadığı rolle dış dünyanın bilinç perdemize yansıyan şeylerin üretiminde oynadığı rol benzerdir. Aklımızın nasıl yönettiğini, bastırdığını, değiştirdiğini ve çarpıttığını anladığımızda, *kafamızın dünyamızı yarattığı dehşet verici yolu algılamaya başlarız.*

İnsan biyokompüteri bütün bir sistem olarak çalışmasına karşın, insan bilinciyle ilgili öğrenciler için özellikle önemli olan nöral yapıları belirtmek mümkün. Bunlar:

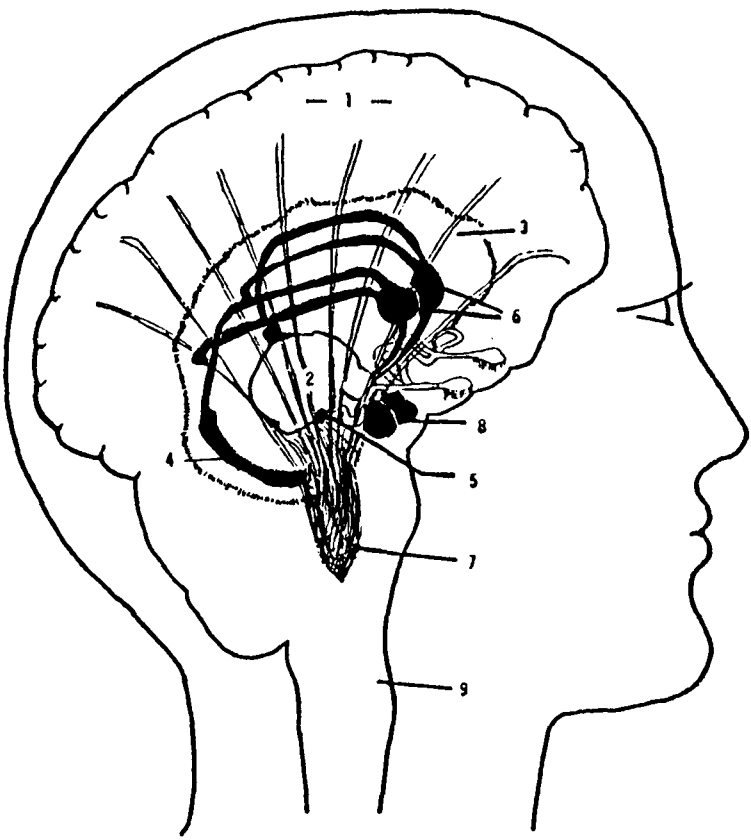
1. Beyin Korteksi (Kabuğu)

Beyin korteksi on-on üç milyar kabuksu hücreden oluşan büklümlü beyin yüzeyinin yan ve üst bölümlerindeki ince dış örtüdür. Bu beyin hücreleri ve bağlantıları; rasyonel aklımızın farkında olmanın farkına varmasını, sözcükleri ve sembolleri kullanmasını, matematik, bilim ve sanat gibi kompleks düşünce sistemlerini anlamasını sağlayan yapılardır. İnsan olarak doğuştan hakkımız olan bu kabuksu hücrelerin yalnızca bir bölümü hayvanlarda bulunur.

Bu kayda değer ekipmana sahip olmamıza karşın, onun kullanımında otomatikleşmiş uzmanlar değiliz. İnsan biyokompüterinin en iyi şekilde kullanımını temsil eden yüksek bilinç durumlarında işlemek için (bu kitaptaki gibi) özel eğitimler gerekir.

Biyokompüterinizi bilince hükmeden bağımlılık ve isteklerden kurtarmadıkça, beyin korteksiniz sürekli istediğinize sahip olamadığınız bir durum üzerinde düşünecektir. Rasyonel düşünceniz, "Bunu elde edememe sonuçlanmasını gerektirecek ne yaptım? Onu gelecekte elde edebilmek için ne yapabilirim? İnsanlar beni engellemeye mi çalışıyor-

İnsan Biyokompüteri



1. Korteks
2. Talamus
3. Limbik Loplar
4. Hipokampus
5. Amigdala
6. Septal Bölge
7. Retiküler Harekete Geçirme Sistemi
8. Hipotalamik Çekirdek
9. Beyin Sapı

lar? İnsanlar beni gerçekten seviyorlar mı?" gibi sorularla çalkalanır. Rasyonel düşünceniz tarafından bilincinize kanalize edilen her söz sizi burada-ve-şimdi farkındalığının en derin düzeylerinden saniyenin binde biri süreyle ayırır. En derin düzeylere duyarlı olmak için, Bilinçli-farkındalığınız, dışındaki dünyanın hassas (geliştirici) enerjilerine ve biyokompüterinizin bilinçaltı düzeylerdeki karışık çalışmasından yükselen hassas enerjilere uymalıdır.

Zihnimizi tamamen sakinleştirmeden uzunca süre dördüncü düzeyde yaşayabiliriz. Fakat Kozmik Bilinç'in özelliği olan birliştirici ruh haline ulaşmak için, ayrılık illüzyonunu sürdüren düşüncelerin üretimini kontrol etmemiz hayati önem taşır. Beyin korteksi düşünceleri birbiri ardına göndermekte sürekli aktif olduğu sürece bilincimiz hassas (incegüzel-geliştirici) enerjilere duyarlı olmaz. Bağımlılıklarınızı yeniden programladıkça rasyonel düşünceniz de otomatik olarak biraz sessizleşerek, durulur. Fakat bilincin en yüksek düzeylerine ulaşmak için, 13. Bölüm'de açıklanan Sevgiyi Yaşama Katalizörü rasyonel düşüncenizin faaliyetini daha da sessizleştirmenize yardımcı olur.

Bu sessizleştirme işlemi alfa ve beta dalgalarını ayırt eden bir elektroansefalograf tarafından ölçülebilir. İlk üç bilinç merkezinin özne-nesne ilişkileri genellikle beta dalgaları üretir. Dördüncü ve Beşinci Merkezler'e doğru ilerledikçe, beyin korteksimiz daha çok alfa dalgası üretmeye başlar.

2. Limbik Sistem

Beynin temel işlem sistemlerinden biri de, duyguların oluşumunda çok önemli bir rol oynayan limbik sistemdir. Başlıca işlevlerinden birisi beden ve duyu alıcılarından gelen uyarılarla şimdiye kadar içine yerleştirilen programlı direktifleri karşılaştırmaktır. Limbik sistem algıları ve hatıraları toplamak ve bu verileri analiz etmek için korteksin imkanlarını kullanmak amacıyla beyin korteksiyle etkileşir (birlikte çalı-

şır). Limbik sistemin bir parçası olan hipokampüs kişinin geçmiş deneyimlerini kullanarak gelen uyarıları değerlendirmekte rol oynar.

Limbik sistemin başka bir parçası olan amigdala, *gelen uyarılar beklenen kalıplara uymadığında duygusal bir tepkiyi yoğunlaştırmak için* çalışır. Başka bir deyişle, *yeni ve beklenmeyen* bir şey olduğunda, amigdala derhal endişe, korku, öfke vs. gibi bir duygusal tepki üretmeye başlayabilir. Talamik alanda dolaşan ve sinirlenmenize, kanınızdaki adrenalinin yükselmesine, kalp atışınızın hızlanmasına, kan şekerinizin artmasına ve sizi savaş ya da kaç tepkisine hazırlayan diğer şeyleri yapmanıza neden olacak hormonların salgısını başlatan dürtüler gönderir.

Limbik sistemin başka bir bölümü duygusal tepkilerimizin şiddetini azaltmakta rol oynayan septal bölgedir. Bu sistemin harekete geçmesi gerginlikten kurtulmanıza yardımcı olur. Beş Bilinç Gelişimi Yöntemi'nin hepsi de septal alanı harekete geçirmenizi sağlayabilmek için formüle edilmiştir. Dikkatinizi bilinçli olarak her durum için kullanılacak en uygun yöntemi bulmaya yönelttiğinizde, septal bölgenin işlevini (çalışmasını) güçlendirmiş olursunuz. Bu, tedirginlikleri çabucak dindirmenizi, çarpan kalbinizi sakinleştirmenizi ve kanınıza karışan adrenalin akışını yavaşlatmanızı sağlar.

Limbik sistemin biyolojik işlevi, *atalarımızın ormanda hayatta kalmalarına yardımcı olmaktı.* Duyguları kontrol eden bu sistem kendisine yerleştirdiğimiz programı izlememiz için (zevkle cezbederek ya da korku ve öfke yoluyla zorlayarak) yapabileceği her şeyi yapar. Bu duygular, geçmişte (doğru ya da yanlış) mutluluk, güvenlik ve duygusal rahatlığımızla birleştirdiğimiz şeyleri bize yaptırmak için hükmedici, kesin dürtmeler olarak davranırlar.

Ne yazık ki, duygularımızın faaliyetini yönlendiren programın büyük bir kısmı, büyüklerimizin, öğretmenlerimizin vs.'nin bağımlılıklarını açıklıkla değerlendirmek için yeterince bilinçli olmadığımız bebeklik ve çocukluk dönemlerinde

programladığımız modası geçmiş kalıplardan ibarettir. Hâlâ biyokompüterimizde yer alan bu düşük bilinç direktifleri yüzünden, çoğu zaman psikosomatik yararımıza, gerçek güvenliğimize ve mutsuzluğumuza zarar veren şeyler yapıyoruz.

Böylece limbik sistem programlı bağımlılıklarımız tarafından yönetilerek bilinç düzeyinin altında işler. Bağımlılıklarımızın bu duygusal destekleri harekete geçirildikten *sonra* bilincimiz genellikle korku, kıskançlık, öfke, vs.'nin farkına varır. Sözlere ve kişilik ilişkilerine bizi yutmak üzere olan kaplanlarmış gibi tepki gösteririz. Biyokompüterimizin en iyi kullanımı konusunda kendimizi eğitinceye dek, Bilinçli-farkındalığımız düşük düzeydeki güvenlik, duygu ve güç programımızın hareketsiz (tutsak) bir izleyicisi olarak kalır.

3. Retiküler Harekete Geçirme Sistemi

Biyokompüterimizin bilinç gelişimi öğrencileri için en önemli parçalarından biri Retiküler Harekete Geçirme Sistemi'dir (RHGS). RHGS'nin hayati işlevleriyle ilgili bilgilerimiz geçen on yıl içinde yapılan yeni bir araştırmaya dayanır. RHGS anatomik olarak beyin sapından yayılan koni-biçimli bir sinir kompleksidir. RHGS sinirleri gelen duyusal bilgiyi filtreler (süzgeçten geçirir) ve bunun değerli bilincimize gitmesine izin verilecek *çok küçük bilgilerden* biri olup olmadığını belirler. RHGS bilincimizin "kapıcısı" olarak çalıştığından beynin en önemli hareket sistemlerinden biridir.

RHGS'nin faaliyetleri geleneksel olarak "ego" terimiyle ifade edilmiştir. Bu, duygularınızı *güvenlik, duygu ve güç bağımlılıklarınızı* (hatta daha küçüklerini) *korumanız için sizi zorlayan* ve enerjinizi sürekli bunları genişletmeye yönlendiren bir, *acı-zevk kırbacı* olarak kullanılan mekanizmadır. RHGS gelen bilginin bilincinize rapor edilip edilmeyeceğine karar verir. RHGS sizi uyutabilir ya da uyandırabilir. Bilin-

ciniz derinlemesine meşgulse, gelen verileri durdurup konsantre olmanızı sağlar. Bu sözleri okurken bile, RHGS'niz işitme duyularınızı bloke edip çevrenizdeki seslerin farkında olmamanızı sağlıyor olabilir ve dikkatinizi bu kitap üstünde tutmanızı sağlamak için bedeninizin rahat olup olmadığı hakkındaki bilgiyi bastırmakta olabilir. Fakat RHGS'niz kapıdan biri girip isminizi söylediğinde anında bu bilgiyi size geçirmek için konsantrasyonunuzu da bozabilir.

Programınızla birlikte çalışan RHGS'niz dünyayı algılayışınızı belirler. Dünyayı olduğu gibi görmezsiniz -korkularınız, arzularınız, istekleriniz, ümitleriniz ve beklentilerinizle rezonansta olan küçük bir bölümüyle fazlasıyla ilgilenirsiniz. Yüksek bilince doğru ilerledikçe, RHGS'niz sevgi ve kabullenme programıyla birlikte çalışır ve o zaman **sevginiz dünyanızı yaratır.** Her şeyi (ikili olarak ya da değil) sevgi enerjisinin bir tezahürü olarak görürsünüz. RHGS'niz Beşinci Bilinç Merkezi'ni vurgulamaya programlandığında, dünyayı, tamamen bilinçli bir varlık olmanız için ihtiyacınız olan her şeyi veren olağanüstü güzellikteki burada-ve-şimdi enerjileri kompleksi olarak hissetmenize izin verir.

RHGS gelen bilgiyi analiz etmez ya da yorumlamaz. Elektrokimyasal dürtünün gücüne ve sinir dürtülerinin programlanmış kalıplara uyup uymadıklarına dayanarak çalışır. Örneğin, bir demiryolu hattının yakınında oturuyorsanız RHGS'niz siz uyurken gelen, gürültüsüyle evi sarsan sesleri olağandışı olarak değerlendirmemek üzere programlanmıştır. RHGS'si bu yönde eğitilmemiş biri için bu sesler RHGS-'nin hemen kişiyi kaldırmasına ve bilincini gürleyen seslerle doldurmasına neden olur.

RHGS korteksle iki yönlü bir bilgi değişimindedir. RHGS bilincimizin kapıcısı olarak bilincimize gönderilecek bilginin belirlenmesinde önemli rol oynadığı gibi bilincimizde olup bitenlerden de etkilenir. Düşük bilinç düzeylerinde çalıştığımızda, RHGS savaş durumundaki bir ülkenin devlet başkanı gibi davranır. Bilincine hakim olacak bilgiler büyük olasılıkla askeri sorunları içerir. Düşük bilinç düzeylerinde

işlediğimizde, RHGS'miz bilincimize büyük olasılıkla güvenlik, duygu ve güç gibi "askeri sorunları" geçirecektir. Barış olduğunda, Başkan ülkenin tüm sorunlarına eğilebilir. Bilinci artık savaşın getirdiği acil "hayatta kalma mücadelesiyle" meşgul değildir.

Biyokompüterimizi en iyi biçimde kullanmak için, eski programı ortadan kaldırıp yerine bağımlı olmayan tercih programları yerleştirmek amacıyla kendimize sürekli ve kesin direktifler vermemiz gerekir. Bu yeni Sevgiyi Yaşama Programı biyokompüterimizin çalışmasını besledikçe, RHGS'yi düşük Bilinç Merkezleri'nin doğasında var olan hükmedici acil direktiflerden arındırır. Altıncı ve Yedinci düzeylere ilerledikçe, dünyayı, algınıza önyargı getiren düşük düzey filtrelerinden görmekten kurtulursunuz. Bu net-görme düzeylerinde, ego-merkezli bakış açılarıyla dengeniz bozulmaz. RHGS'nin çalışması değişmiş bir enerji akışına izin verir. Kişinin grubunun ahlâk ve gelenekleri dahil olmak üzere tüm kişisel koşullanmalarının tatmin edilmesi ya da pasifize edilmesi için araç olmaktan kurtulur. Çevreniz ve kendi varlığınız arasında sürekli ve uyumlu bir akışı koruyan davranışlara izin vermek için bir araç olarak çalışmaya başlar. Bu düzeyde tam bir teslimiyet vardır; böylece dünya yaşamınızın gelişimine katılır. Artık sıradan bir "birey" değil, bilincin tekâmülüne gönüllü olarak katılan bir varlık olursunuz. Böyle bir varlık açıklık, anlayış ve birliğin gücüyle çevresindeki herkesi gelişim çabası göstermesi için yüreklendirir.

RHGS programınızı yükseltme çabalarınıza karşılık verdikçe, yanlışlıkla "benliğiniz" olarak tanımladığınız duygu-destekli girift istekler ağı yavaş yavaş kaybolur. Bedeninizi ve aklınızı sürekli-değişen bir düşünceler, duygular, heyecanlar ve davranışlar senaryosunu oynarken izlersiniz. Değişmeden kalan sabit bir benliğiniz ya da bireyselliğiniz olmadığını idrak edersiniz. İsminiz ve egoya-dayalı belleğiniz "birey" olduğunuz illüzyonunu vermez artık size. Yüksek Bilinç yolunda ilerledikçe, artık özünüzü bedeninizle, geçici statünüzle, programınızla ya da rasyonel düşünce içeriğiniz-

le özdeşleştirmezsiniz. Özünüzün, büyük dünya sahnesinde oynanan yaşam dramınızı izleyen Bilinçli-farkındalık olduğunu anlarsınız.

23
MUTLULUK VE MUTSUZLUĞUN PROGRAMLANMASI

Bu bölümde biyokompüteriniz için üç temel programı önünüze sereceğiz ve bunların mutsuzluk, mutluluk ya da tam bir saadeti getirme yolunda nasıl çalıştıklarını göstereceğiz.

TANIMLAMALAR

Önce üç tanımlamaya ihtiyacımız var:

1. *Mutsuzluk* genel olarak, sürekli düş kırıklığından, engellenmekten ve hayat *sürekli* bize kabul etmek istemediğimiz şeyleri verdiği zaman hissettiğimiz duygusal gerilimden kaynaklanan psikolojik bir durumdur.

2. *Mutluluk* genel hatlarıyla, *sürekli* bir zevkten kaynaklanan psikolojik bir durumdur. Zevk ise kabullenmeyi istediğimiz şeylerden alınır.

3. *Saadet* ise *sürekli* bir mutluluktur.

ÜÇ PROGRAM TİPİ

Yüksek Bilince giden Sevgiyi Yaşama Yolu'nda, biyokompüterimizin üç program tipine göre düşünürüz:

1. *Bağımlılık Programı.* Bu program tipi biyokompüterimizin limbik alanlarında oluşturulan duygusal tepkilerle ilgilidir. Böyle bir sistemin kullanımı, korkularımız ve arzula-

rımızla ilgili değişen şiddette duygusal gerilim hissetmemize neden olur. Biyokompüterimiz, gelen duyusal bilgiyi değerlendirdiği (işlemden geçirdiği) ve bu verinin bağımlılık programlarımızdan herhangi birinin gerçekleştirilmesini engellediğini anladığı zaman; bilincimizin hakimiyeti korku, kızgınlık, kırgınlık, kıskançlık ya da endişe gibi duyguların eline geçer. Bağımlılıkla istediğimiz şeyi elde ettiğimiz zaman bile, *her şeyin o şekilde kalması arzumuz otomatikman yeni bir bağımlılık yaratır!* Ve böylelikle sürekli bir tehdit, gerilim ve mutsuzluğa yol açan sonsuz bir duygu-destekli istekler ağına giderek daha fazla gömülürüz. Mutluluk bağımlılıklarla ters orantılı olarak değişir.

2. *Tercihsel Program.* Tercihsel programa sahip olduğumuz zaman, biyokompüterimiz amacın gerçekleştirilmesini ya da gerçekleştirilememesini korku, kızgınlık, kırgınlık, kıskançlık vs. gibi duygusal tepkiler oluşacak şekilde limbik alanlara bağlamaz. Örneğin, eğer bir kişinin bir piknik sırasında açık havayla ilgili bir Bağımlılık Programı varsa, yağmur yağarsa üzülür ve "tüm gününün mahvolduğunu" düşünür. Eğer bir kişinin bir piknik sırasında güneşli gökyüzü için Tercihsel Programı varsa ve yağmur yağarsa, sadece tercihinin gerçekleşmediğini görür. Eşyaları toparlar ve bir yaz evine ya da arabasına sığınarak pikniğin tadını çıkarmayı sürdürür. Tercihsel programınız olduğu zaman, burada-veşimdinin akışı üzücü bir biçimde değerlendirilmez.

3. *Saadet Programı.* Bir kişi tüm Bağımlılık Programları'ndan uzaklaştığı ve yeterli bir zaman süresi boyunca mutluluk-veren Tercihsel Programlar'ın tadını çıkardığında, Saadet Programı'na doğru çalışması mümkündür. Saadet Programı *hayatın değişen durum ve gerçeklerine bağlı olmayan sürekli bir mutluluk durumuna erişmemize* olanak verir. Bazen "kaybetmemiz" ve bazen de "kazanmamız" hayatın doğasında var olan bir gerçektir. Her şeyle tek bir bütün olduğumuz zaman, kazanmakla kaybetmek de aynı şey olur. Saadet Programı insanların hareketlerine ya da herhangi bir dış koşula (bedenlerimiz dahil) bağımlı oluşu-

muzu tamamen yok etmemize olanak verir.

MUTSUZLUĞUN MEKANİZMASI

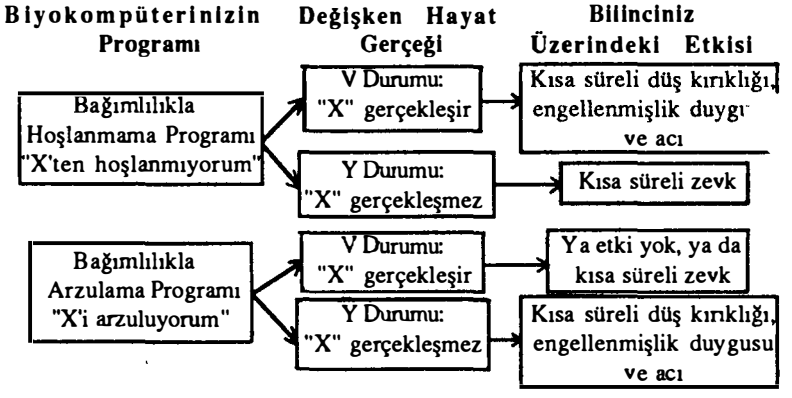
Sonraki sayfadaki Şekil 1, ilk üç Bilinç Merkezi'yle -Güvenlik, Duygu ve Güç- ilişkili olan mutsuzluk mekanizmasını göstermektedir. Bu şekil, biyokompüterimiz, duygusal deveranla desteklenen korku ve arzularla programlandığı zaman ortaya çıkan mutluluğu bulma sorununu tanımlamaktadır. Bugün dünyadaki insanların yüzde doksan dokuzu değişik derecelerde mutsuzluğa yol açan bu program tipiyle kompüterlerini çalıştırmaktadırlar. Nedenini görelim.

Eleştiriden hoşlanmadığınızı ve biyokompüterinizin birisi sizi eleştirdiği zaman size kızma ve gücenme duyguları vermek üzere programlandığını varsayalım. Bu, kendi kendinize "Eleştiriden hoşlanmıyorum" dediğiniz bir "Bağımlılıkla Hoşlanmama Programı" olarak adlandırılabilir. Hoşlandıklarınız ve hoşlanmadıklarınız ne olursa olsun, hayatın değişen gerçeğine göre bazen eleştiririz (V durumu-dürtü var) ve bazen de eleştirilmeyiz (Y Durumu-dürtü yok).

Hayat bize eleştirildiğimiz V Durumu'nu sunduğunda, bilincimiz üzerindeki etkisi kısa süreli bir düş kırıklığı, engellenmişlik duygusu ya da acıdır. Y Durumu'nda ise eleştirilmeyiz; ne hoşlanma ne de düş kırıklığı duyarız. Başka bir deyişle, bunun bilincimiz üzerinde hiçbir etkisi olmayabilir. Şu anda eleştirilmiyorsunuz, fiziksel saldırıya maruz değilsiniz, açlıktan ölmüyorsunuz -ve bu şeylerin olmaması gerçeği, *bilinciniz olay üzerinde yoğunlaşmamış olduğu için* ne düş kırıklığı ne de zevk alma duygusu yaratır. Bununla birlikte, eğer birisinin bilinci bir durumla *meşgulse,* Bağımlılıkla Hoşlanmama Programı, Y Durumu zevk verecektir. Örneğin, Elektrikli Sandalye'ye giderken affedilen bir insanın duyduğu zevki hayal edin!

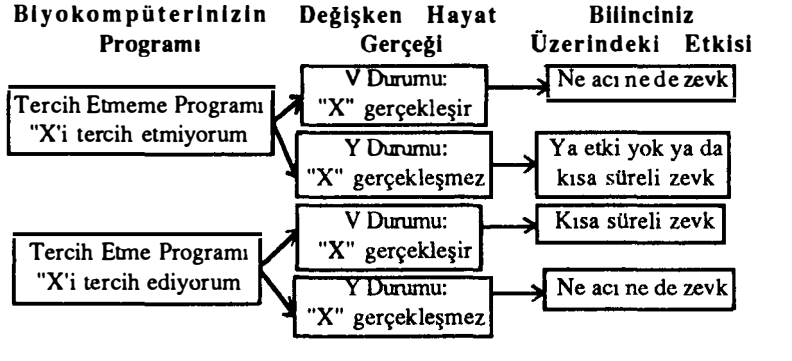
Şekil 1. Mutsuzluk Mekanizması

Program Tipi: BAĞIMLILIK (Duygu-destekli) PROGRAMI
Enerji Akışının Yönü: Yönlendirici Özne-Nesne İlişkileri.
Bağlantılı Bilinç Merkezleri: Güvenlik, Duygu ve Güç Merkezleri


Biyokompüterinizin Programı
Değişken Hayat Gerçeği
Bilinciniz Üzerindeki Etkisi
Bağımlılıkla Hoşlanmama Programı "X'ten hoşlanmıyorum"
V Durumu: "X" gerçekleşir
Kısa süreli düş kırıklığı, engellenmişlik duygu ve acı
Y Durumu: "X" gerçekleşmez
Kısa süreli zevk
Bağımlılıkla Arzulama Programı "X'i arzuluyorum"
V Durumu: "X" gerçekleşir
Ya etki yok, ya da kısa süreli zevk
Y Durumu: "X" gerçekleşmez
Kısa süreli düş kırıklığı, engellenmişlik duygusu ve acı

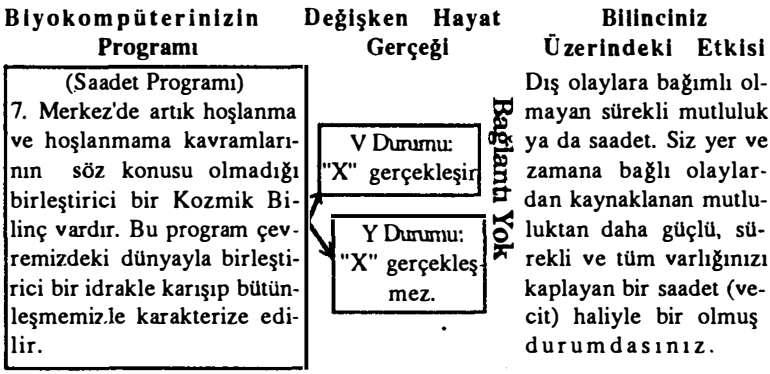
Şekil 2. Mutluluk Mekanizması

Program Tipi: TERCİHSEL (Duygu-Desteksiz) PROGRAM
Enerji Akışının Yönü: Koşulsuz Kabullenme ya da Sevgi
Bağlantılı Bilinç Merkezleri: Sevgi, Bolluk ve Bilinçli-farkındalık Merkezleri


Biyokompüterinizin Programı
Değişken Hayat Gerçeği
Bilinciniz Üzerindeki Etkisi
Tercih Etmeme Programı "X'i tercih etmiyorum
V Durumu: "X" gerçekleşir
Ne acı ne de zevk
Y Durumu: "X" gerçekleşmez
Ya etki yok ya da kısa süreli zevk
Tercih Etme Programı "X'i tercih ediyorum
V Durumu: "X" gerçekleşir
Kısa süreli zevk
Y Durumu: "X" gerçekleşmez
Ne acı ne de zevk

Şekil 3. Saadet Mekanizması

Program Tipi: SAADET PROGRAMI
Enerji Akışının Yönü: Bir Olma Hali
Bağlantılı Bilinç Merkezleri: Kozmik Bilinç Merkezi


Biyokompüterinizin Programı
Değişken Hayat Gerçeği
Bilinciniz Üzerindeki Etkisi
(Saadet Programı)
7. Merkez'de artık hoşlanma ve hoşlanmama kavramlarının söz konusu olmadığı birleştirici bir Kozmik Bilinç vardır. Bu program çevremizdeki dünyayla birleştirici bir idrakle karışıp bütünleşmemizle karakterize edilir.
V Durumu: "X" gerçekleşir
Y Durumu: "X" gerçekleşmez.
Bağlantı Yok
Dış olaylara bağımlı olmayan sürekli mutluluk ya da saadet. Siz yer ve zamana bağlı olaylardan kaynaklanan mutluluktan daha güçlü, sürekli ve tüm varlığınızı kaplayan bir saadet (vecit) haliyle bir olmuş durumdasınız.

Şimdi, biyokompüterimizin Bağımlılıkla Arzulama Programı'yla çalıştığı durumlarda ne olduğunu görelim. "Seks yapmak istiyorum" Programı'na sahip olduğunuzu düşünün. Eğer değişken hayat gerçeği bize cinsel ilişkinin gerçekleştiği V Durumu'nu sunarsa, bilincimiz üzerindeki etkisi kısa süreli bir zevk hissidir. Fakat, kendimizi seks yapmak için programladığımızda ve hayat bize cinsel ilişkinin gerçekleşmediği V Durumu'nu sunduğunda, kısa süreli bir düş kırıklığı ve acı yaşarız. Yukarıdaki dört durumun hepsi eşit ölçüde olasıysa, hayatımız aşağıdaki zevk-acı oranlarına sahip olacaktır:

	Acı	Zevk	Etkisiz
Bağımlılıkla Hoşlanmama Programı, V Durumu	%25		
Bağımlılıkla Hoşlanmama Programı, Y Durumu		%12.5	%12.5
Bağımlılıkla Arzulama Programı, V Durumu		%25	
Bağımlılıkla Arzulama Programı, Y Durumu	%25		
	%50	%37.5	%12.5

Yukarıdaki varsayımlar hayatımızın yarısının düş kırıklığı, engellenmişlik duygusu ve acıyı tatmakla geçeceğini göstermektedir. Zamanımızın %37.5'u zevk içinde ve %12.5'u ne acı çekerek ne de zevk alarak geçecektir. Tabii ki bu, mutluluk ve mutsuzluk mekanizmasını anlamamıza yardım eden basit bir bağımlılığın teorik bir modelidir. Ne yazık ki, zamanımızın %37.5'u boyunca bile zevk almamıza mani olan bir faktör vardır. Bu faktörü "Sivrisinek Etkisi" olarak adlandırabiliriz.

Eğer geceleyin uyumaya çalışıyorsanız ve tepenizde vızıldayan on tane sivrisinek varsa, kalkıp büyük bir çaba harcayarak birçoğundan kurtulmayı başarabilirsiniz. Fakat sivrisinekleri yok etmekte %90 başarılı olsanız bile, sizi uykusuz bırakmak için etrafınızda vızıldayıp sizi sokan tek bir sivrisinek yeterli olur. Aynı şekilde, arasıra ve hatta sürekli olarak bilincinize hakim olmak için tek bir hoşnutsuzluk ya da korku veya tatmin edilmemiş bir arzu yeterli olur. Ve böyle kafanızda vızıldayan yüzlerce "sivrisineğe" sahipsiniz!

Dünyaya geldiğimiz zaman, birkaç basit arzu ve korkuyla programlanmışızdır. Örneğin, ağlamakla tepki gösterebileceğimiz bizi ürküten gürültülerle ilgili Bağımlılıkla Hoşlanmama Programımız olmuştur. Zaman zaman yemek yemekle ilgili Bağımlılıkla Arzulama Programımız olmuştur. Bebekliğimizden beri, yarım düzine basit isteğimizi yüzlerce duygu-destekli istek ya da bağımlılığa doğru genişlettik. Birçok kişi, güvenlik, seks ve güç bağımlılıklarına çözüm olarak önerilen Detroit'in son model otomobilini almaya güçleri yetmiyorsa, üzüntü ve engellenmişlik duygularını hissetmek için Y Durumu'yla bağlantılı Bağımlılıkla Arzulama Programı'nı kullanabilir!

Nevroz ve psikozun (endişe, düş kırıklığı, engellenmişlik duygusu ve üzüntü de dahil) direkt olarak üzerimize yüklediğimiz çapraşık bağımlı kılıcı duygusal deverandan kaynaklandığı söylenebilir. Umarsızca kendimizi programladığımız sayısız hoşlanma ve hoşlanmama durumu üzerinde

hangi kalıpların mahrum bırakıcı ya da hedefe ulaştırıcı etkileri olduğunu belirlemek için, her saniye içeriye gelen milyonlarca sinir dürtüsünü işlemden geçirdiğimizi düşündüğünüz zaman, insan biyokompüterinin yine de çalışıyor olması takdire şayandır.

Hayat bize istediğimizin %90'ını verse ve korkup hoşlanmadığımız şeylerin %90'ından korusa bile, geriye kalan %10 bilincimizi rahatsız eder, algımıza hakim olur, " sorunu çözmek" için rasyonel düşüncemizin çalkantısını sürdürür ve böylece bizi mutluluğun tadını çıkarmaktan mahrum eder. Çünkü, mutluluk hali ancak burada-ve-şimdi olanın sürekli kabulüyle yaşanabilir. Nasıl ki geceleyin başımızın etrafında vızıldayan bir sivrisinek bizi uyutmuyorsa, sadece tek bir bağımlılık bile bizi mutluluğu deneyimlemekten alıkoyabilir.

MUTLULUK MEKANİZMASI

Şekil 2'nin incelenmesi, Bağımlılık Programı'nı Tercihsel Program'a -olumsuz duyguları canlandırmayan tipeçevirdiğimiz ölçüde mutluluğun kişinin yaşamında etkili bir gerçeğe dönüştüğünü göstermektedir. Çünkü, bağımlılıklarımızı tercih düzeyine yükselttiğimiz zaman, düş kırıklığı, engellenmişlik duygusu ve üzüntü gibi duyguları harekete geçirmeden hayatın değişen durumlarını kabul edebiliriz. Örneğin, seksin duygu-destekli bir bağımlılıktan çok bir tercih olduğunu düşünün. Seks olmadığı zaman, bunun mutluluk üzerinde hiçbir tesiri yoktur. Fakat olduğu zaman bir zevk duygusu yaşanır.

Benzer şekilde, eğer bir kişinin "Arabamın lastiğinin inik olmamasını tercih ederim" gibi bir Tercih Etmeme Programı varsa, bu kişi hayat onun üzerine sönmüş bir lastik fırlattığında engellenmişlik duygusu yüzünden acı çekmeyecektir (V Durumu). Bu durumda sadece lastiğin sönmüş olduğu gerçeğini görürüz ve derhal onu değiştirebilmek için ya-

pabileceğimiz şeyi yapmaya başlarız. Tercihsel Programımız olduğu zaman, lastiğin sönmesi ne hoşumuza gider ne de bizi üzer. Bilincimiz Bağımlılık Programı tarafından harekete geçirilen olumsuz duygulardan uzak olduğu için, lastiği değiştirirken orada hoşça vakit geçirmek için ne varsa onunla eğlenmekte serbest oluruz. Çevremizdeki dünyada başka türlü fark edilemeyecek ve bu yüzden tadı çıkarılamayacak şeyler keşfedebiliriz. Belki de bilincimiz lastiği şevkle değiştirirken yaptığımız fiziksel hareketleri takdir etmemize izin verir.

Tercih Etmeme Programı'nda Y Durumu gerçekleştiği zaman, bilincimizin olayla daha önceden meşgul olup olmadığına bağlı olarak olası iki seçenekten birini yaşarız. Eğer bir lastiğin yavaşça hava kaçırdığınının farkındaysam ve servis istasyonu bir blok ötedeyse, lastik beni servis istasyonuna kadar götürebilecekse kısa süreli bir hoşnutluk hissederim. Ancak bilincim lastiklerle hiç ilgilenmiyorsa, lastiğin havasının inmeyeceği gerçeği üzülme ve hoşnut olma duygularımı hiçbir biçimde etkilemez. Bu yüzden, Tercih Etmeme Programı ya kısa süreli hoşnutluk verir ya da kişinin duyguları üzerinde hiçbir etkisi olmaz.

Şekil 2, Tercihsel Program'ın var olduğu bir yaşamsal durumda hiçbir şekilde engellenmişlik duygusu ya da üzüntünün olası olmadığını göstermektedir. Tercih Etmeme Programı (V Durumu) ve Tercih Etme Programı (Y Durumu) ne acıya ne de zevke neden olur. Tercihsel Program'ın tadını çıkarırken, bütün olup bitenler sadece burada-ve-şimdi durumunun bir parçası olarak geçip giderler -tıpkı kuşların gökyüzünde uçmaları gibi. V durumunda, Tercih Etme Programı bize zevki getirir.

Eğer dört durumun hepsi de olasıysa, dördünden ikisi duygularımıza hiç etki etmez, birisi zevk verir ve birisi de ne etki eder ne de zevk verir.

Şekil 1'deki Bağımlılık Programı eğer dört durum da eşit derecede olasıysa üzüntünün zevki aşma olasılığını göstermektedir. Tercihsel Program'la zevk-acı oranlarını önemli

ölçüde geliştirdik. Şöyle böyle sürekli bir zevk olan mutluluk şimdi gerçek bir olasılıktır. Basitleştirilmiş teorik modelimizi esas alarak, işte size *bir bağımlılığınızı tercih düzeyine yükselttiğinizde* elde edebileceğiniz yüzde oranları:

	Acı	Zevk	Etkisiz
Tercih Etmeme Programı, V Durumu			%25
Tercih Etmeme Programı, Y Durumu		%12.5	%12.5
Tercih Etme Programı, V Durumu		%25	
Tercih Etme Programı, Y Durumu			%25
	%0	%37.5	%62.5

Tercihsel Program bizi hayattaki "inişler"den uzak tuttuğu için "çıkışlar"ın tadını rahatça çıkarabiliriz. Bu program tipi Bilincin Sevgi Merkezi ve Bilincin Bolluk Merkezi'nin karakteristiğidir. Bu yüksek bilinç düzeylerindeki olgun bir insan *birçok tercihsel devreye* sahip olduğu için, *zevk alma fırsatları süreklidir ya da hemen hemen süreklidir.* Çünkü mutluluk, kabul etmeye istekli olduğunuz şeyi elde etmenin sürekli ya da hemen hemen sürekli bir deneyimidir.

Biyokompüterimiz çevremizdeki kişilerin hareket ve sözlerini hemen tehdit ya da Bağımlılık Programımız'ı gerçekleştirmeye yardımcı olması açısından değerlendirdiği zaman *gerçek sevgi olanaksızdır.* Gerçek sevgi tabii ki başka bir insanın koşulsuz kabulünden doğar. Toplumumuzda en yaygın sevgi, "Seni sadece bağımlılıklarımı tehdit etmediğin ve bağımlılık derecesindeki arzularımı gerçekleştirmeme yardım ettiğin sürece sevebilirim" şeklindeki bir *sevgi illüzyonudur.* Seni sadece bağımlılıkla arzuladığım, V Durumu yaşam koşullarını elde etmeme yardım ettiğin ölçüde ve hem Bağımlılıkla Hoşlanmama, V Durumu ve hem de Bağımlılıkla Arzulama, Y Durumu olaylarından kaçınmama yardım ettiğin sürece sevebilirim illüzyonunun tuzağına düştüm! Bana bağımlılıklarımı tatmin etmem için yardım edecek yerde işimi zorlaştırmaya başladığında, bu koşullu sevgi türü anın-

da pencereden aşağı fırlatılır!

Gerçek sevgi biyokompüterimi Tercihsel Program'a yeniden programladığım zaman olasıdır. O zaman, yaptığın ya da söylediğin her şeyi koşulsuz olarak kabul edebilirim -aynı şeyleri benim yapmak ya da söylemek isteyip istemediğime bağlı olmaksızın. Çünkü Tercih Etme ya da Etmeme Programım olduğu zaman, bana acı çektirmek ya da engellenmiş hissettirmek için yapabileceğin hiçbir şey yoktur. Fakat Tercih Etme Programım olduğunda ve sen de V Durumu'nun olasılığını artırmakta rol oynadığında, hayatta zevki bulmama yardım ettiğini düşünebilirim. Başka bir deyişle, Tercihsel Program'la "kaybedebileceğim" hiçbir şey yoktur ve "kazanabileceğim" bir yol kesinlikle vardır. Ve bu"kazanma" durumu, bilincim Sevgi ve Bolluk Merkezi'nde kaldığı müddetçe giderek daha fazla gerçekleşecektir.

Hayatınızın hemen tüm alanlarında Tercihsel Programınız olursa, programınız içinde yaşamanız için huzur ve sevgi dolu bir dünya yaratır. Artık, Bilinçli-farkındalığınıza duygu-destekli korku ve arzuların hakim olduğu günler geride kalmıştır. Artık burada-ve-şimdiyi yaşarsınız. Sevgi dolu ve şefkatli bir Okyanus'ta yaşarsınız. Çevrenizdeki kişileri ve şeyleri artık özne-nesne temelinden değil, sevgi ve kabullenmenin içgörülü çatısından algılarsınız. Sürekli olarak mutluluk, neşe ve memnuniyet veren bir programla yaşayarak, bilinç gelişiminizde daha ileri bir adım atmak için olanak hazırlarsınız.

SAADET PROGRAMI

Yüksek Bilince Giden Sevgiyi Yaşama Yolu'ndaki son adım "Saadet Programı" tarafından oluşturulur. Saadet Programı-'nın temel özelliği, sürekli mutluluktur ya da bu saadetin *herhangi bir dış olaya bağlı olmamasıdır.* Başka bir deyişle, (istenilen ya da tercih edilen şeyin gerçekleştiği) V Durumu ya da (istenilen ya da tercih edilen şeyin gerçekleşmediği) Y

Durumu'nun *kişinin sürekli mutluluğu ya da saadetiyle ilgisi yoktur.*

Bilinciniz, Bilinçli-farkındalık Merkezi'ndeyken, hayat oyununuzu içinizdeki sakin ve derin bir yerden izlersiniz. Bedeniniz ve aklınızın ötekilerle uyuştuğu, uyuşamadığı, para kazandığı, aşk yaptığı vs. oyun düzeyinde hâlâ Tercihsel Programınız vardır. Ama tüm bunları bir "oyun" gibi görürsünüz. Bu hayatımızı bir film perdesinde izlemek gibidir. Dünya olarak adlandırdığımız bu sahnede, bedeniniz ve aklınız çevrenizdeki varlıkların bedenleri ve akıllarıyla etkileşim içine girer. Bu muazzam kozmik oyunda bir aktör olarak siz kendi kısmınızı canlandırırsınız. Fakat gerçekte siz Bilinçli-farkındalıksınız. Bu yüzden oyunda olup bitenleri herhangi bir korku ya da arzu duymadan -sizin duygusal iniş çıkışlardan zarar görmenize neden olabilecek bir deveran olmaksızın- izleyebilirsiniz. Bir filme gittiğiniz zaman, güzel ve korkunç olayları seyredip sonuçta gösterinin bütününün tadını çıkarabilirsiniz. *Eğer o şeyler sizin başınıza gelseydi, zevk ve acının inişli çıkışlı deneyimini yaşıyor olurdunuz.* Ancak film perdesinde izlerken bunlar, gözünüze ve gönlünüze hitap eden, çok ilginç, sizi eğlendiren şeylerdir ancak.

Aynı şekilde, bilinciniz Altıncı Merkez'de olduğu zaman, sadece kendinizin ve herkesin yaşam oyununu gözlemlersiniz. Oldukça sürekli denebilecek kadar bu merkezde kaldığınız zaman, içinizde olağanüstü bir neşe ve mutluluk hissi oluşur. Hayatın doğasında var olan iyiliğin vecit haline ait bilgisiyle huşu ve şükran duygularıyla dolup taşarsınız. Bu yüzden Bilincin Altıncı Merkezi bedeninizin ve aklınızın Şekil 1 ya da Şekil 2'de gösterildiği gibi çalışabileceği ortada bir yerde bir sıçrama taşı olarak kabul edilebilir -fakat Bilinçli-farkındalığınız değişen hayat gerçeklerinden bağımsız olarak tüm gösterinin tadını çıkarmaktadır.

Altıncı düzey, Bilinçli-farkındalığınızın, çevrenizdeki koşullarla ya da insanların ne söyleyip yaptıklarıyla ilgisi olmayan sürekli bir mutluluk yaşamasını sağlar. Tıpkı Şekil

2'de tanımlanan Tercihsel Program'ın sizi dış dünyayla özne-nesne ilişkisi kurmanın zulmünden kurtarması gibi, bilincin altıncı düzeyi de mutluluğunuzu değişken hayat gerçeklerine bağlamaktan sizi kurtarır. Bilinciniz sürekli mutluluk halinde bir süre yaşadığı zaman, egonuz ve rasyonel düşünceniz giderek sakinleşir ve sessizleşir. O zaman çevrenizdeki kişilerin ve nesnelerin enerjileriyle derin bir uyum kurabilirsiniz. Her şey giderek artan bir şekilde, "ben ve onlar" değil de "biz" olarak algılanmaya başlar. Bilinciniz, bu haldeyken özne-nesne ayırımından ve yabancılaşmadan giderek uzaklaşır.

Büyük ölçüde genişletilmiş bir bilincin deneyimi tüm insanların ve nesnelerin bir olarak görüldüğü en yüksek Bilinç Merkezi'ne -Kozmik Bilinç Merkezi- geçişe bir hazırlık olabilir. Biyokompüterimiz idrakle ilgili çerçevesini öylesine genişletir ki, dünyadaki her insan ve nesneyi sanki bizim içimizdelermiş gibi hissederiz. Dışarısı ve içerisi arasındaki farklar (zekâ yoluyla bu açık olmakla birlikte) birbirinin içinde eriyormuş gibi algılanır. Her şey öznedir artık. Ne dışarısı ne içerisi vardır. *Olan şey sadece "biz"iz* -biz erkekler, biz kadınlar, biz çocuklar, biz ağaçlar, biz arabalar, biz taşlar, biz kuşlar- ve her şey tek bir bütün, tek bir birlik olarak yaşanır.

Bu birliğin sevgi ya da koşulsuz kabulü aştığı, onlardan daha önemli olduğu iyice anlaşılmalıdır. Artık kabul edecek hiçbir kişi ya da şey yoktur. Kolunuzu koşulsuz kabul eder misiniz? Zaten öyledir. O sevgide doruk noktasıdır. Sizin dışınızdaki bir kişiyi ya da şeyi sevme işi değildir. Kişisel sınırlar kalktığı zaman içerisi ile dışarısı bir olur.

ENERJİNİN AKIŞ YÖNÜ

Sevgiyi Yaşama Sistemi'nde bizim dışımızdaki şeyleri ve insanları algılamak ve onlara karşılık vermek için üç bilişsel yaklaşım vardır:

1. Bilincin Güvenlik, Duygu ve Güç Merkezleri'nin bir özelliği olan *Özne-nesne Yaklaşımı.*

2. Sevgi, Bolluk ve Bilinçli-farkındalık Merkezleri'yle bağlantılı koşulsuz sevginin güzelliğini yaşadığımız bir *Koşulsuz Kabul Yaklaşımı.*

3. Kişinin kendisiyle ve dışarıdaki insanlar ve şeyler arasında hiçbir fark *hissctmediği* bir *Bütünsel Kavrayış Yaklaşımı.* (Birleştirici İdrakle ilgili Yaklaşım). Rasyonel fark gözetme kapasitesi tamamen dokunulmamış durumdadır. Rasyonel seviyede kişi insanları ve diğer şeyleri hâlâ "ayrılıkları" içinde algılayabilir. Ama hissetme seviyesinde, tek bir birliğe doğru tam bir bütünleşme söz konusudur. Bu bilişsel yaklaşım Kozmik Bilinç Merkezi ile bağlantılıdır.

Enerjimizin akış yönü, mutluluğa doğru çalışma şeklimizle ilgilidir. Bilincin üç düşük seviyesinde, mutluluğa giden yolun "Değişken Hayat Gerçeği" başlığı altındaki orta sütundaki yüzdelerimizi geliştirmekten geçtiğine kesinlikle eminizdir. Özne-nesne ilişkisini lehimize çevirmek (başkalarını yönetmek) için coşkuyla çalışırız. Bağımlılıkla hoşlanmadığımız şeyleri önlemeye konsantre oluruz ve bağımlılıkla arzuladığımız koşulları oluşturmak için çevremizdeki kişileri ve diğer şeyleri yönlendirip kendi lehimize çevirmeye çalışırız. Fakat sonuç hiçbir zaman "yeterli" değildir.

İnsanları ve şeyleri özne-nesne ilişkisi yoluyla yöneterek mutluluğa ulaşmak için tüm gücünüzle uğraşsanız da bunun mümkün olmadığını anladığınız zaman, enerjinizi biyokompüterinizi yeniden programlamaya doğru yönlendirmeye hazır olursunuz. O zaman enerji akışınız daha sevecen ve kabul edici olmanıza yardım edecektir. Bu yöntemle mutluluğa ulaşmanızın bilincinizin başarma yeteneği dahilinde olduğunu anlarsınız. Bununla birlikte, hayatınızdaki değişken gerçekleri lehinize çevirme oyunundan tamamen vazgeçmeniz de şart değildir. Hatta "dış yolculuğunuzda" Oniki Yol'dan ikisi size yol gösterecektir.

Oniki Yol'dan ikisi size dış dünyayla nasıl iletişim ku-

rı cağınızı (etkileşim içine gireceğinizi) tamamıyla açıklar -ve geriye kalan On Yol da *kendinizi temsil eden* iç dünyada nasıl çalışacağınızı tamamıyla gösterir. Yedinci Yol size herkesle nasıl açık bir iletişim kurabileceğinizi anlatır; öyle ki, artık kendinizi ayrı olarak düşünüp hissetmezsiniz. Dokuzuncu Yol sevecen, uyumlu kendi merkezinizde olmanız *koşuluyla* dilediğiniz her şeyi yapmanızı söyler. Eğer aklınız doğru yerdeyse hareketleriniz daima doğru olacaktır. Bu yüzden İSTEDİĞİNİZİ YAPIN -*fakat sonuçlara bağımlı olmayın.* Bu iki Yol'u izleyerek, etrafınızdaki kişileri ve durumları değiştirmekte *tüm bağımlılık enerjinizi hayatınızın dış koşullarını değiştirmeye harcadığınız zamankinden* çok daha fazla etkili olursunuz. Ama çevrenizi en iyi koşullara getirecek bu artan güç, size sadece **geriye kalan On Yol'u kullanarak kendinizi etkili bir biçimde değiştirdiğiniz ölçüde gelecektir.**

Bilinci geliştirmekte kullanılan geleneksel yöntemlerin bazılarından etkili sonuçlar almak için yıllar gerekebilir. Sevgiyi Yaşama Yöntemleri ise biyokompüterinizi süretle yeniden programlama olanağını sunmaktadırlar; öyle ki, Dördüncü ve Beşinci Merkezler'in zevk ve hazzının bir kısmı bazen birkaç aylık bir zaman sürecinde yaşanabilir. Bunların hepsi hayatınızdaki engellenmişlik duygusunu ve acıyı defetmek için ne kadar çaba harcamaya hazır olduğunuza bağlıdır. Zevk ve mutluluğa erişmek için biyokompüterinizi programlamayı ne kadar şiddetle istiyorsunuz? *Sahip olmadığınız tek şeyin, ihtiyacınız olduğu halde sahip olamadığınız hiçbir şeyin olmadığı bilgisi olduğunu* ne zaman idrak edeceksiniz? Amaçlarınız gerçekçi olmalı ve her defasında bir adım atmanın hazzını yaşamalısınız. Bilincinizin önemli bir bölümü Sevgi Merkezi'ne ulaştığında, "yeterli" olan hayatınızda bir mutluluğu ve güzelliği yaşarsınız. Bu Merkez'in ötesine gitmeseniz bile, hayatınızda dünyadaki insanların çoğunu aşan bir bilgeliğe ve etkililiğe sahip olursunuz. Bilinç oyunu tüm yaşam oyunları içerisinde en büyük ve gerçek olanıdır -fakat kişi ruhsal skorborda yapışıp kalmamalıdır.

Hayatınızın sürekli olarak size sunduğu ölümsüz bir an olan burada-ve-şimdi anının tadını çıkarın. Uyanışa doğru çıktığınız yolculuğun sonunda bulacağınız tek şey kendi gerçek özünüz olacaktır!

24
HAYATINIZI NASIL İŞLER HALE GETİREBİLİRSİNİZ

Hayatınızı işler hale getirmenizdeki ana sorun, hayatınızın ilk birkaç yılı boyunca kompüterinize programladığınız güvenlik, duygu ve güç isteklerinizi sonuçlandırmakta, egonuzun ve rasyonel düşüncenizin sizi tutsak etmesidir. Sizi acı ve zevk arasında zıplayan bir yo-yo'ya çeviren bu etkisiz, değişmez programa saplanıp kalırsınız. Yürümesi olanaksız olanı yürütmeye çalışmakla, belki de birçok ilkel hayvanınkinden daha inatçı bir tavırla hatalarınızı körükörüne tekrarlarsınız.

Werner Erhard bir farenin bile sonuçsuz kalmaya mahkum olan ve kendisine hiçbir yarar sağlamayan davranış biçimlerinin tekrarından kaçındığını belirtmiştir. Yanyana dizilmiş yedi tünel olduğunu va üçüncü tünelin sonuna bir miktar peynir koyduğunuzu varsayalım. Sonra tünellerin girişine yolu bulması için bir fare yerleştirin. Fare etrafı koklayacak, belki çabucak tünelleri inceleyecek ve içinde peynir olanı buluncaya dek tünelleri rasgele araştıracaktır. İkinci kez fareyi tünellerin yanına koyduğunuzda, hayvan bir süre rasgele harekette bulunabilir. Fakat üçüncü tüneldeki peynire gitme olasılığı çok daha yüksektir. Bunu birkaç kez yaptıktan sonra da, peynire ulaşmak için derhal üçüncü tünele koşacaktır.

Bir farenin hayatındaki bir gün yaklaşık olarak bir insanın yaşamındaki bir aya karşılık gelir. 60 gün boyunca farenin peyniri üçüncü tünelin sonunda bulduğunu varsaya-

lım. Bu insan yaşamında yaklaşık olarak beş yıla eşit olacaktır. Sonra peynirin üçüncü tünelden dördüncü tünele nakledildiğini varsayalım. Şimdi fareyi tünellerin yanına koyuyoruz ve o yine peynire ulaşmak için üçüncü tünelden aşağı doğru koşuyor. Fakat peynir artık orada değildir. Fare dışarı çıkıp etrafı inceleyecek ve tekrar üçüncü tüneli deneyecektir. Bunu birkaç kez yineleyebilir. Fakat birkaç tekrardan sonra peyniri bulamadığında, üçüncü tünelden aşağıya git mekten vazgeçecek ve ötekileri araştırmaya başlayacaktır.

Bir fare ve bir insan arasındaki büyük bir fark, farenin peynir vermeyen tünelden aşağı koşmaktan vazgeçmesi ama bir insanın bütün ömrü boyunca orada olmayan peyniri bulmak için aynı tünelden aşağıya koşmaya devam edebilmesidir! Er ya da geç fare üçüncü tünelden vazgeçecektir; çünkü onun peynirin üçüncü tünelde olduğunu -*eskiden* orada olduğu için- kanıtlamaya çalışmak için kullanacağı sürekli analiz ve hesaplama yeteneğine sahip rasyonel düşüncesi yoktur. Fare kütüphaneye gidip peynir hakkında kitaplar okuyarak ona nasıl ulaşabileceğini de araştıramaz. Peynirin gerçekten üçüncü tünelin dibinde olması gerektiğini kanıtlayabilmek için konuşmalar yapamaz ya da tartışmalar düzenleyemez ve gerçekte orada olmasa da yine de üçüncü tünelin dibinde gerçekten peynir olduğuna diğer fareleri inandırmaya çalışamaz. Farenin sinir sistemi, peynirin eskiden olduğu yerde olmadığı gerçeğine çabucak adapte olacak ve hayvan onu başka bir yerde aramaya başlayacaktır.

Siz iki yaşındayken, peynire (ya da istediğiniz herhangi bir şeye) ulaşmanın yolunun yüksek sesle bağırmak ve anne-babanıza bu yolla istediğinizi adeta zorla yaptırtmak olduğunu herhalde öğrenmişsinizdir. Sanki peynirin tüm kontrolü onlardaydı. Üçüncü Bilinç Merkezi'ni kullanarak yeteri kadar ağlayıp olayı büyüttüğünüzde, onların size şekerleme vermelerini ya da geç yatmanıza izin vermelerini ya da istediğiniz bir şeyi yapmalarını sağlayabilirdiniz. Tüm bunların büyük ölçüde bilincinde değildiniz ve egonuz farkındalığınızı korkularınız ve arzularınız üzerinde yoğunlaştırdı. Hayata

baktığınızda, sanki uzun bir tünelin içine bakıyor ve tünelin ucunda dünyanın yalnızca küçük bir noktasını görüyor gibiydiniz. Hayatın tam kapsamlı görüntüsünü tünelin kenarları kapatıyordu. Olgunlaşmamış biyokompüteriniz, korku ve arzularınızın, bilinç perdenize, çevrenizdeki yaşamın gerçeklerinin çok küçük bir bölümünü yansıtmalarına izin veriyordu. Yaşamınızda hiç gerçek bir seçim hakkınız olmadı; çünkü çevrenizdeki kişi ve olayları geniş bir bakış açısından değerlendiremediniz.

İki yaşına dek çevrenizdeki kişi ve şeyleri değişikliğe zorlamak için ağlamayı kullanarak kendinizi programladınız. Hayatınızın o günlerinde bu, elde etmek istediğiniz şeye ulaşmanın sayılı yollarından biriydi. İki yaşındaki birine bilincin üç düşük seviyesinin mutsuzluk getirdiğini ve gerçekte büyük peynir stokunun Sevgi Tüneli ve Bolluk Tüneli'nin sonunda olduğunu açıklamak zordur. Küçük bir çocuğa Güvenlik Tüneli, Duygu Tüneli ve Güç Tüneli'nin sonunda *asla yeterli olmayacak* küçük bir parça düşük kalite peynir olduğunu nasıl söyleyebilirsiniz? Küçük bir çocuğa ömrü boyunca isteyebileceği bütün peynire, enerjisini çevresindeki kişi ve durumların akışına uydurarak, onlarla armonize ederek sahip olabileceğini nasıl gösterebilirsiniz? Ağlayan bir çocuğa hayatta sürekli mutluluk getirecek tek yolun buradave-şimdinin sevgiyle kabulü olduğunu nasıl açıklarsınız?

Ve böylece peyniri araştırarak Güvenlik, Duygu ve Güç Tünelleri'nden aşağı koşmaya alışırsınız. Bu sözleri şimdi okuyor oluşunuz gerçeği, ilk üç tünelden kuşkulanmaya ve Sevgi ve Bolluk Tünelleri'ni araştırmaya başladığınızı gösteriyor. Hayatta elde ettiğinizden daha fazla peynir olması gerektiğini biliyorsunuz artık. Şekil 1 hayatınızın şimdiye dek neden işlemediğini, Şekil 2 ise yaşamınız boyunca hep sizi bekleyen, fakat yanlış tünelde aradığınız için bulamadığınız peyniri elde etmeye nasıl başlayacağınızı gösteriyor. Hayatınız doğal olarak güzeldir. Her zaman da işleyebilir oldu. İdrakle ilgili aynı hataları tekrar tekrar yapan biyokompüterinizdir.

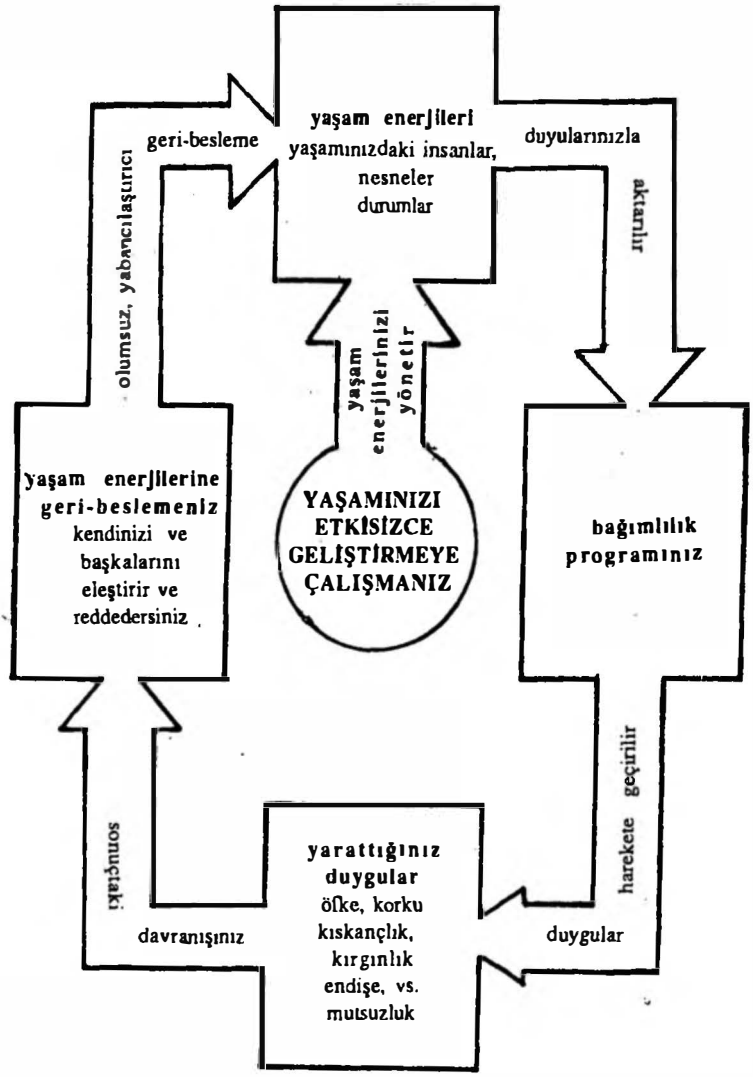
Yaşamınız neden olması gerektiği gibi işlemiyor? Mekanizmaya kum döken nedir? Sorun basit: Programınız *çevrenizdeki yaşam enerjilerini değiştirmeye çalışarak* mutluluğu bulmaya yönlendiriyor sizi. Dikkat ve enerjinizin çoğunu yaşamınızdaki insanları ve olayları yönetmeye harcıyorsunuz. Yaşamınızın olgunlaşmamış, erken yıllarında üçüncü tünelin sonunda biraz peynir bulduğunuz için egonuz ve rasyonel düşünceniz enerjinizin çoğunu, bağımlı kılıcı içsel programınıza uyması için çevrenizdeki enerjileri değiştirmeye yöneltmeyi sürdürüyor (Bir sonraki sayfada Şekil 1, en üstteki kutu).

Şimdi, cennet daima orada beklerken yaşadığınız dünyayı nasıl "cehenneme" çevirdiğinizi keşfetmek için dolaşmaya devam edelim. İnsanların sözleri ve davranışları çeşitli duyularınız tarafından biyokompüterinizin analitik ve yorumlayıcı bölümlerine gönderilir. Dış kalıplar programlanmış içsel kalıplarınıza uymadıklarında, öfke, korku, kıskançlık, kırgınlık vs. gibi olumsuz duygularla karşılık verirsiniz ve mutsuzluk deneyiminizi yaratırsınız (Şekil 1, sağdaki ve aşağıdaki kutular).

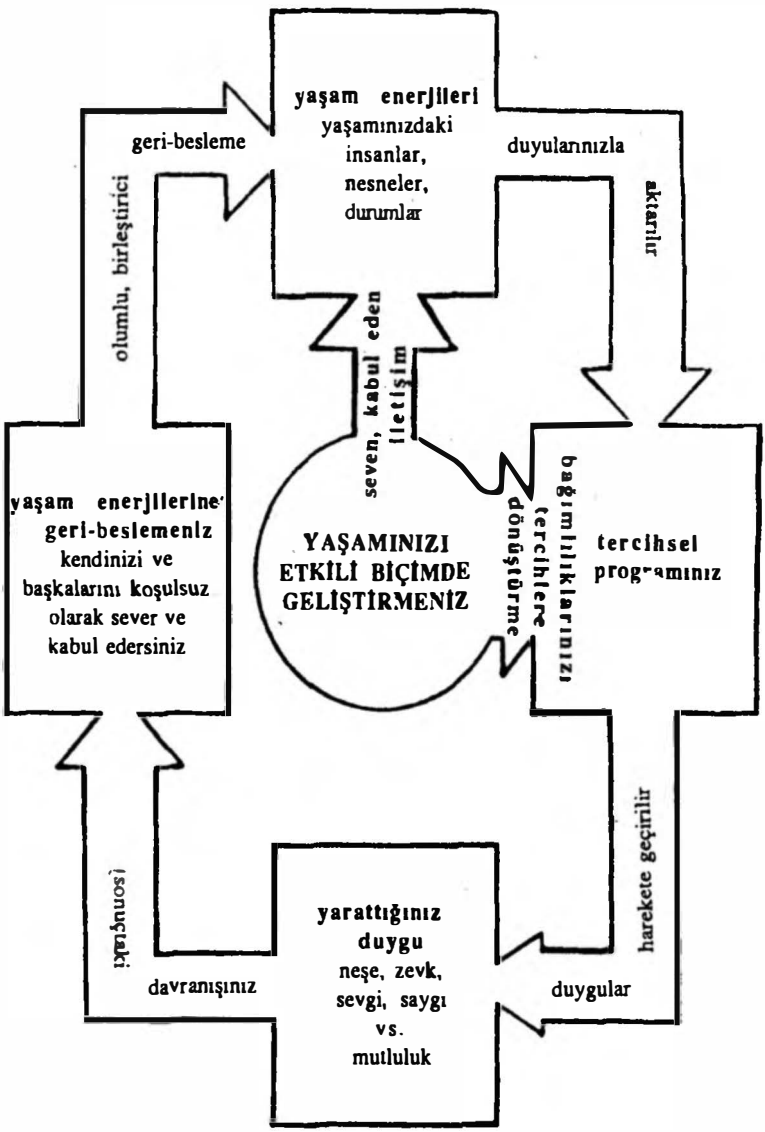
Bu, sizi Mutsuzluk Çarkı'nın dördüncü aşamasına götürür. O zaman kendinizi ve başkalarını eleştirmeye ve reddetmeye başlarsınız. Başkalarıyla; ya dünyanın ya sizin, belki ikisinin de berbat olduğunu anlatan sözler, tonlamalar, yüz ifadeleri ve jestlerle iletişim kurarsınız. Rasyonel aklınız başkalarını eleştirir ve hatalarını bulur. Bu da onları "aptallar", "sersemler", "duygusuz canavarlar", "kötü varlıklar" vs. olarak yargılamanız için size nedenler vermiş olur. Ya da rasyonel düşüncenizi kendinize döndüren ve yetersiz, umutsuz, ahmak, sersem, aşağılık, çılgın vs. olduğunuzu hissettiren programı kullanabilirsiniz.

Bu yabancılaştırıcı özne-nesne geri-beslemesi *çevrenizdeki insanların davranışlarını ve yaşam koşullarının özelliklerini değiştirmeye başlar* (Şekil 1'deki en üst kutuya döndük). Başka bir deyişle, olumsuz geri-beslemeniz çevrenizdeki insan ve koşulların tepkisinde dramatik bir değ-

ŞEKİL 1
Yaşamınızda Mutsuzluğu Nasıl Yaratırsınız



ŞEKİL 2
Yaşamınızda Mutluluğu Nasıl Yaratırsınız



şiklik yapmaya başlar. Böylece düşman tavırlı insanlardan ve durumlardan oluşan bir çevre yaratırsınız. Artık Mutsuzluk Çarkı dönmeye başlar ve çevrenizdeki insanlar eleştiri ve karşı çıkışlarınızla ilgili olumsuz duygularını yansıtan söz ve davranışlarla karşılık vermeye başlarlar. Sonra bu, duygusal programınızı geri-besler ve daha fazla öfke, korku, kıskançlık ya da rahatsız edici duyguları harekete geçirir. (Şekil 1, sol kutu). Bu, çevrenizdeki insanları ve durumları geri-besler ve size daha fazla cephe alırlar... Ve bu dönüş sürdükçe, hayatınızdaki her şey daha da kötüleşmeye başlar. Rasyonel düşünceniz bu aşağı doğru giden helezonu, yaşamınızın ümitsiz, insanların korkunç olduklarına ve "başarmanın" yolu olmadığına bir delil olarak kabul edebilir.

Mutsuzluk Çarkı'nın tuzağına düşmüş bir insan sorumlunun dünya olmadığını anlamaz. (Rasyonel düşünce tarafından yardım ve suç ortaklığı edilen) egonun savunmaları *sorumlunun kendisi olduğunu* (olumsuz karşıladığı şeyleri kendisine yine kendisinin yaptığını) anlamasını son derece güçleştirir. İnsanların kendisine gerçekten o şekilde davrandıklarını kanıtlayabilir. Ve sonuçta öyle davranırlar kuşkusuz. Anlamadığı şey *dış yaşam enerjilerini sürekli eleştirmesi ve reddetmesinin insanları kendisine o şekilde davranmaya koşullandırmış olmasıdır.* Oysa aynı insanlar tamamen farklı biçimde tepki gösterebilirlerdi. Her zaman sevgi dolu ve destekleyici olabilirler ve Mutluluk Çarkı'nı harekete geçirebilirlerdi.

Mutsuzluk Çarkı'nın tuzağına düşmüş bir insan enerjisinin hemen hepsini ümitsizce insanları ve olayları programına uydurmaya çalışmakta harcar. Bu, iki yaşında mevcut olan birkaç tepkiden biri olmasına karşın, yüksek bilinç potansiyeline sahip bir yetişkin için kesinlikle en etkili tepki değildir. Yüksek bilinçli bir varlık, üç düşük Merkez yoluyla yaşamı şekillendiren bir bilinç tarafından yaşamındaki insan ve nesnelerin yalnızca küçük bir bölümünün değiştirilebileceğini idrak eder. Sonuçta siz de insanların değişmeniz için sizi zorlamalarını istemezsiniz. Ve size hakim olma ya

da sizi yönetme çabalarını büyük bir dirençle karşılarsınız. Onlar sizi değiştirmeye çalıştıkça siz öbür yöne gitmeye çalışırsınız. Yüksek bilinçli bir varlık Mutsuzluk Çarkı'nı döndürmeden insanların davranış ve sözlerini kendi programlanmış tercihlerine uydurmanın tek bir yolu olduğunu *-ve onun da huzursuz olmayan bir bilinçle, sevgi dolu bir iletişim yoluyla olduğunu anlar.*

Mutsuzluk Çarkı'nın tuzağına düştüğünüzde, çevrenizdeki insanların davranışlarını ve sözlerini değiştirmek amacıyla görmezlikten gelme ve duygusal baskıyı kullanma çabasıyla harcadığınız enerjinin boşa gittiğini anlayamazsınız. Ve böylece peynirin artık üçüncü tünelde olmadığı gerçeğine uyan farenin aksine, çevrenizdeki insanları ve olayları değiştirmeye ve yönlendirmeye çalışarak içinde bulunduğunuz tuzakta yaşamaya devam edersiniz. *İki yaşındayken sahip olduğunuz sorunlar bitmiştir -fakat siz bilinçsizce aynı yöntemleri kullanmayı sürdürmektesinizdir.* **Bu modası geçmiş çözümler sizi hayatı dolu dolu yaşama ve tadını çıkarma fırsatından yoksun bırakır.**

Yeterince ağır bir güç yolunu uyguladığınızda, çevrenizdeki yaşam enerjilerinde belli değişiklikler yapabilirsiniz. Fakat eleştiri ve yönlendirmenizin yarattığı büyük ayrılık ve yabancılaşmanın bilincine varırsanız, zorlayarak gerçekleştirdiğiniz birkaç yüzeysel değişikliğe karşılık yitirilen mutluluk olarak ödeyeceğiniz bedeli karşılayamayacağınızı anlarsınız. Büyük bir ceza ödemeden yapabileceğiniz değişiklikler, sevgi dolu bir iletişim kurduğunuzda kolayca oluşan değişikliklerdir. Bu gerçekleşmediğinde, bilincinize hükmeden duygu-destekli isteklerin etkisinden kurtulmaya çalışmalısınız.

Mutsuzluk Çarkı'nın aşağı doğru helezoni bir biçimde gidişini durdurup onu yukarı giden Mutluluk Helezonu'na nasıl dönüştürürsünüz? Bunun için, enerjinizi dış yaşam enerjilerini değiştirmeye çalışmaktan kendi iç programınızı değiştirmeye aktarmanız gerekmektedir (Şekil 2, sağdaki kutu). *İç duygusal programınıza uymaları için çevrenizdeki*

tüm dış yaşam enerjilerini başarıyla değiştirmenizi sağlayacak hiçbir yöntem yoktur. Bir kralın gücüne, bir film yıldızının prestijine, bir fizik doktorunun bilgisine sahip olabilirsiniz, fakat hayatınızın koşulu hâlâ aynı kalacaktır -*bazen kazanır bazen kaybedersiniz.* Sevgiyi Yaşama'nın Beş Yöntemi'ni kullanarak kendi iç programınızı değiştirme kapasitesine sahip olursunuz. Sizi bekleyen kocaman bir peynir stoku var, fakat ona yalnızca kendi iç programınız üzerinde çalışıp yaşamınızdaki insanları ve olayları duygusal olarak kabullenebildiğinizde ulaşabilirsiniz.

İç uyarlamanız (adaptasyonunuz) üzerinde çalıştığınızda, çevrenizdeki insanlardan ve durumlardan talep ettiğiniz duygu-destekli isteklerinizi yeniden programlayarak önceden mutsuzluk getiren olayların ve enerjilerin mutluluğunuza etkilerinin nötr ya da olumlu olacağını görürsünüz. Enerjiniz, algı açıklığınız ve koşulsuz sevme yeteneğiniz sizi acılar tarafından incitilemez hale getirir. Ve böylece, Şekil 2'nin üçüncü aşamasının gösterdiği gibi çevrenizdeki insanları ve durumları sevgi dolu bir kabullenişle geri-beslemeye başlarsınız.

Tıpkı eleştirilerinizin çevrenizdeki yaşam enerjilerini güçlü biçimde etkilediği gibi, olumlu geri-beslemeniz de çevrenizdeki yaşam enerjilerini güçlü biçimde etkilemeye başlayabilir. Yaşamınızdaki insanları koşulsuz olarak, sevgiyle kabul ettikçe, çevrenizde olmaktan zevk almalarına daha çok izin vermiş olursunuz. Egoları ve rasyonel düşünceleri paranoyak ya da savunmacı konumlarda kalmak zorunda olmaz ve *sizinle birlikte olduklarında kendilerini, önceden yansıttığınız ya da başlattığınız güvenlik, duygu ve güç bağımlılıklarından bağımsız hissetmeye başlayabilirler.* Bu, kendilerini ve sizi "tünel vizyonu" etkisi olmaksızın hissetmeleri için enerjilerini özgürleştirir. Sizin çevrenizdeyken kendilerini özgür ve bağımsız hissetmeye başlarlar. Ne yaparlarsa yapsınlar sizin uyumlu, kendi merkezinizde ve sevgi dolu kalacağınıza dair derin bir güven geliştirirler. Rahatlayıp zevk alabilir ve sizinle birlikte sevgi dolu, karşılıklı

desteğe dayalı bir yerde yaşamaya başlarlar.

Daha önce çevrenizdeki yaşam enerjilerini olumsuz biçimde etkileyerek insanların programınıza daha da fazla olumsuz tepkiler göstermelerine neden oluyorken (Şekil 1), şimdi insanlar duygularını Tercih Programınız'a uyacak biçimde değiştirmeye başlayabilirler. Değiştirmezlerse de sorun değil -çünkü sonuçta bu sadece bir "tercih"dir. Bağımlılık Programı'ndan büyük ölçüde kurtulduğunuz için yumurtaların üstündeymiş gibi dolaşmak zorunda kalmazlar. Ne yapar ya da söylerlerse söylesinler rahatsız olmayacağınızı bildiklerinden rahatlayıp kendi iç titreşimleri ve enerjileriyle akabilirler. Sizi daha derinden sevmeye başladıkça, egoları enerjilerini sizin tercih edeceğiniz şeyleri yapmaya da yönlendirebilir. Ve bu yaşamınızdaki mutluluğu artıracak neşeli duyguları uyarabilir.

Bağımlılıklarınızı tercih durumuna yükseltmeniz giderek daha çok sevebilmenizi sağlar (Şekil 2'nin Üçüncü Aşama'sı) ve Mutluluk Çarkı dönmeye başlar. Sevginiz insanların yaşam enerjilerini değiştirdiğinden ve sizi sevmek ve size hizmet etmekte özgür bıraktığından bu durum Tercih Programınız'ı geri-besler ve böylece daha fazla zevk ve mutluluk yaratılabilir. O zaman sevgi duygularınız çoğalır. Çevrenizdeki yaşam enerjilerine sevgi dolu geri-beslemeniz daha da yoğunlaştığından, Mutluluk Çarkınız burada-ve-şimdiyle derin bir uyumdan fışkıran sevgi ve huzur dolu duygular yaratarak yukarı doğru bir helezon çizerek döner, döner, döner.

Tıpkı çevrenizdeki yaşam enerjilerine sürekli olumsuz geri-beslemelerinizle yaşamınıza mutsuzluk getirdiğiniz gibi, artık Tanrısal bir yaklaşımla yaşamınıza mutluluk getirirsiniz. Bir "mucize"dir yarattığınız -artık dünyanın bir "sonucu" değil "nedeni", yaratıcı bir kaynağısınızdır. Yaşadığınız güzel dünyayı yaratan şey, yüksek bilincinizdir.

Şimdi yaşamınızın neden doğal olarak güzel olduğunu, yaşamınızın gerçekte nasıl çalışmak istediğini ve sürekli mutluluğu yaşamanızın önündeki tek engelin programınız olageldiğini biliyorsunuz. Mutluluk ya da mutsuzluk deneyi-

mi yaratma kapasitesine sahip olduğunuzu biliyorsunuz. **Hepsi çevrenizdeki insanlara ve durumlara geri-beslediğiniz eleştiren, reddeden enerji ya da kabullenen, sevgi dolu enerjinin nitelik ve niceliğine bağlı.** Hayatınızın işlerliğine nasıl engel olduğunuzu açıkça anlıyorsunuz.

Şimdi yaşamınıza mutluluk getirme mucizesini göstermeye başlayabilirsiniz. Ve bunu yaparak diğer insanlar için yapabileceğinizin en iyisini yaparsınız -çünkü onlara yardımcı olmanın en etkili yolu mutlu, sevgi dolu ve bilinçli bir varlık olmaktır. Mutsuzluk Çarkı'ndan gerçekten kurtulmadıkça ve Mutluluk Çarkı'nı neşeyle döndürmeye başlamadıkça, dersler, öğütler ve uyarılar başka bir ince yönlendirme ve yönetme yönteminden başka bir şey olmazlar. Ve "Mutluluğun dairesel bir hareketle ilerlediğini" anladığınızda, diğer insanları ikna etmek için onlara ders ya da öğüt vermeye gerek duymazsınız. Onlar sizin Mutsuzluk Çarkı'ndan Mutluluk Çarkı'na sıçrayışınızı görüp bunu nasıl başardığınızı öğrenmek isteyeceklerdir. İşte o zaman Sevgiyi Yaşama Yöntemleri'ni onlarla paylaşabilir ve yaşamlarına sürekli bir mutluluk getirmeye başlamalarına yardımcı olabilirsiniz.

25
YAŞAMINIZIN AMACI

Yüksek bilince doğru gelişiminizde ilk adımlardan biri bağımlılık programınızı yaşamak için harcadığınız meyvesiz enerjinin büyük bedelini açıkça görmektir. Programladığınız *her* bağımlılık sizi diğerlerinden ayırır ve size az ya da çok acı çektirir. Düş kırıklığı, sinir, öfke, kıskançlık ya da korku gibi duygularınız acil mesajlar verir: "İşte zevkli ve etkili bir yaşam sürmek için tercih durumuna yükseltmen gereken bir bağımlılık daha..."

Yüksek bilinç gelişimiyle ilgili önemli bir nokta yalnızca *duygu-destekli iç bağımlılığınızdan kurtulmanızın* gerekli olmasıdır *-davranışlarınızı değiştirmeniz* gerekmez. Çikolata yemeye bağımlıysanız sorun çikolatayı ağzınıza atma hareketinde değil, *tamamıyla* sizi bu arzunun kölesi yapan *biyokompüter devrenizdedir.* Bağımlılıklarınızı yeniden programlamak için Beş Sevgiyi Yaşama Yöntemi'ni kullandığınızda, dış davranış kendisiyle ilgilenecektir. Zaman zaman çikolata yiyebilirsiniz, fakat bilincinize hükmeden bir bağımlılıktan kurtulursunuz. Evinizde bir stok bulundurmazsınız. Kalorilerinizin büyük bir bölümünün sağlığınıza olumsuz etkileri olabilecek böyle "boş" yiyecekler için harcanmasına izin vermezsiniz. Bu bağımlılığı tercih durumuna yükselttiğinizde, yine zaman zaman çikolatanın tadını çıkarabilirsiniz - *fakat çikolata yemediğinizde de yaşamdan zevk alabilirsiniz.* Ve böylece önceden bir bağımlılık için harcanan enerji, mutluluk ve neşenizi artıracak kanallara aktarılabilir.

Bir bağımlılığı yeniden programladığınızda, daha önce yer aldığınız dış davranışlara artık ilgi duymadığınızı görebi-

lirsiniz. Ya da bir bağımlılığı yeniden programlayıp tercih durumuna yükselttiğinizde, dış davranışlarınızda hiçbir değişiklik olmadığını görebilirsiniz. Örneğin, bulaşık yıkamama bağımlılığını tercihe dönüştürürseniz bilinçli olarak bulaşık yıkayabildiğinizi görebilirsiniz. Bağımlılık programınız, bu gerekli işi yaptığınızda sizi mutsuz etmek için çalışmaz artık.

Yüksek Bilince Giden Sevgiyi Yaşama Yolu, (psikosomatik hastalıklara neden olacağı için) sizi insanlardan ayıran duygusal programınızı *bastırmayı* ya da (psikoloji ve psikiyatrinin geleneksel yöntemi olan) ikilik ve yabancılaşmayı *ifade etmeyi* öğretmez. Yüksek bilince ulaşabilmek için, kendinizi, çevrenizdeki herkesi ve her şeyi sevmenizi engelleyen ikilik, tecrit olma ve ayrılık duygularının *nedenlerini* ortadan kaldırmalısınız. Oniki Yol, Yedi Bilinç Merkezi ve Beş Yöntem *mutsuzluğunuzun nedenini ortadan kaldırmanızı sağlar.*

Mutluluğa giden direkt ve hızlı bir yolun, yaşadığınız her anın tadını çıkarmak için biyokompüterinizin hangi bölümlerinin yeniden programlanması gerektiğini gösteren olumsuz duygularınızı kullanarak bulunabileceğini anlamaya başlarsınız. Geçmişte, enerjinizin büyük bir bölümünü yaşamınızdaki insanları ve durumları yönetmeye, değiştirmeye ve onlara hakim olmaya çalışarak harcadınız. Şimdi bu enerji, kişiyi hırs, öfke ve kuruntunun tuzağında tutan bağımlılıklardan kurtulmak için Beş Yöntem'e kanalize edilebilir.

Ve sonra en kayda değer şey gerçekleşir. Bağımlılıklarınızı yeniden programladığınızda, kendiniz dahil herkesi koşulsuz sevebildiğinizi görürsünüz. İnsanlar bağımlılıklarınızı yerine getirmenize yardımcı olmak için *yönlendirilebilecek objeler* oldukları sürece gerçek sevgi (başka birinin koşulsuz kabulü) olanaksızdı. Artık, daha önce varlığından bile haberiniz olmayan engin bir güzellikle sevebildiğinizi görürsünüz.

Bu yeni sevgi boyutu bir mucize yaratır. Çünkü sizi ye-

ni deneyimlere, yeni insanlara ve yeni faaliyetlere açık kılar; onlarla karşılaşmanızı sağlar. Dördüncü bilinç merkezinde yaşamaya başladığınızda, herhangi birini ya da durumu tehdit olarak hissetmezsiniz. Mutlu olmak için ihtiyacınız olan her şeye sahip olduğunuzu görürsünüz.

Yaşamınızdaki insanların ve durumların gerçek ihtiyaçlarınızı karşılamak için uyumlu çalışmalarına sürekli hayret edersiniz. Bilinciniz, bu mucizeye ulaşma yolunda yardımcı olan Sevgiyi Yaşama kitabını ilk keşfettiğiniz güne dönebilir. Fakat bunu *siz* mi keşfettiniz? Bunu size açıklığınız sayesinde yaşamınızdaki insanlar ve koşullar sunmadılar mı? Bilinç gelişimine ilk başladığınız günden beri başınıza gelenleri (yaşadıklarınızı) şöyle bir düşünün. Yüksek bilinç gelişiminizi hızlandıran akıllı seçimler yapmanıza yardımcı olan insanlar ve koşullarla etkileşime girmiş olduğunuzu görürsünüz. Bu yolculuğu hep birlikte sürdürüyoruz!

Arzuların, isteklerin, beklentilerin, katı kalıpların, dünyanın size nasıl davranması gerektiğiyle ilgili modellerin, kısacası her çeşit bağımlılığın bilince hakim olan engelinden kurtulmak inanılmaz bir rahatlığı da birlikte getirir. Sizi izleyen herhangi bir kişi eskiden yaptıklarınızın hemen hemen aynısını yaptığınızı gözleyebilir, fakat bunları yapan artık *farklı biridir.* Yine yiyecek almak için markete gidersiniz, fakat artık bunu yaşadığınız her anın tadını çıkarmanıza izin veren bir biyokompüterle yaparsınız. Almak istediğinizi bulamamanız ya da uzun süre kuyrukta beklemeniz hiç önemli değildir; artık kendinizi engellenmiş, düş kırıklığına uğramış hissetmez ya da diğer acı veren duygulara kapılmazsınız.

Markete gidişiniz güzel bir deneyim halini alır. Tebessümünüz, yardımseverliğiniz ve sevgi titreşimleriniz çevrenizdekileri etkiler. Yeni, bağımlılıklardan uzak varlığınız, günlük faaliyetlerinizi usandırıcı, zahmetli işlerden gözünüzün önünden geçen enerji dolu, zevkli bir panoramaya dönüştürür. Marketteki insanların yüksek bilinç yolculuğunuzda yardımcı olmak için orada bulunan ve kendileri de uyan-

makta olan varlıklar olduklarını keşfedersiniz. Ve insanlara, yüksek bilinç gelişimlerinde en büyük yardımı bir yüksek bilinç yaşamı sürerek yaptığınızı bilerek derin bir tatmin duyarsınız.

Yüksek bilinçle ilgili güzel bir şey, sizin için en iyi olanın başkaları için de en iyi olmasıdır. Dört ya da daha yüksek bilinç düzeylerinde yaşamaya başladığınızda, parlak iç varlığınız, ilişkiye girdiğiniz insanların duygu ve davranışlarını ve durumların titreşimlerini değiştirir. Onlara en büyük armağanı verirsiniz -onlarla düşük bilinç oyunlarının ardındaki güzel bölgede iletişim kurarsınız. Orada saf sevgiden ibaret oldukları dördüncü düzeydeki bölgede uyum içinde akarsınız. Bu yalnızca sevgi dolu bir göz kontağıyla ya da tebessümle bile yapılabilir. İçlerindeki sevgiden ibaret oldukları o yerde ilişki kurarak, bilinçlerini geçici olarak yüksek bir yere yerleştirirsiniz. Hayatta dışsal olarak kazanabileceğiniz her şeyi aşan bu *olma şekli* yaşamınızın "doğruluğu" ve anlamlılığı hakkında bilinçli tatmin duygusunun kaynağı olur.

Sevgiyi Yaşama Yolu'yla ilgili harika bir şey, gerekiyorsa "yalnız başınıza" yapabilmenizdir. Diğerlerini bağımlılıklarınızın farkına varmanızı sağlamak için kozmik sahnede olan aktörler olarak değerlendirebilirsiniz. Onlar size, bağımlılıklarınızın gizlendikleri yerleri gösteren duyguların yer aldığı durumlar yaratarak yardımcı olurlar. Yaptığınız içsel çalışmayı bilsinler ya da bilmesinler, yaptıkları ya da söyledikleri her şey yüksek bilince doğru gelişiminize yardımcı olur. Kendilerini sinirlendiren ya da düşmanlaştıran bağımlılık programları tarafından güdülmüş olsalar bile, *onların tüm davranışlarını, duygusal ifadelerini ve sözlerini bağımlılıklarınızdan kurtulabilmek için kullanabilirsiniz.* Ve biyokompüterinizi yeniden programlayıp kendinizi özgürleştirdikçe, ne yaparlarsa yapsınlar ya da ne söylerlerse söylesinler sizden yayılan olağanüstü neşe, özgürlük ve sevgiyi fark etmeye başlarlar. Bu dönüşüm (transformasyon) onlar için öylesine beklenmedik ve şaşırtıcı olacaktır ki içinizde neler

olup bittiğini öğrenmek isteyeceklerdir. Sorduklarında mutluluğu yakalamakta kullandığınız anahtarları neşeyle paylaşabilirsiniz.

Değişen insanlardan, nesnelerden ve durumlardan bağımsız olarak anahtarların hepsini nasıl içlerinde bulabileceklerini gösterebilirsiniz. Ve duymaya hazırlarsa yüksek bilinç gelişimi yönteminin basitliğine de hayret edeceklerdir. Bu yöntem tüm bağımlılıklarını tercihlere dönüştürmekten ibarettir. *Bağımlılıklarının ne kadar çok olduğunu gerçekten* anlamaları bir süre alacaktır. Ancak bu yolla mutlulukları artıp sevme yetenekleri hızla geliştiğinde, en azından yaşama işlerlik kazandırma yolunu bulduklarını bilecekler. Ve kendilerine yardım ederek sizin gelişiminizin de hızlanmasına katkıda bulunmuş olacaklar. Size Yöntemler'i açıklama fırsatı verildiğinde, gelişiminiz için ihtiyacınız olan yeni içgörüleri keşfetmiş olursunuz. Gelişen sevgi ve genişlemiş bilincin titreşimleri daha güzel bir dünyada yaşamanıza yardımcı olur. Kendi yolculuğunuza sarf etmek için daha çok enerjiyi serbest bırakmanıza yardımcı olurlar.

Gelen tüm duygu verilerini ve Yüksek Bilinç Merkezleri'ne ait düşünceleri işlemeyi öğrendikçe, yaşamınızdaki "sorunlar" da ortadan kaybolurlar. Sevgi Merkezi'nde yaşamanın ve enerjinizi dünyanızdaki insanların enerjileriyle armonize etmeyi öğrenmenin sonucu olarak, sizin için mümkün olan en iyiyi vermesi için dünyaya izin vermektesinizdir. Böylece, yaşamın doğasında var olan zenginlik ve bolluğa ulaşırsınız. Bağımlılıklardan giderek kurtulmanız kendiniz dahil herkesi koşulsuz sevmenize olanak sağlar. Ve sizin sevginiz diğer insanların sevgisini de ateşler. Çevrenizdeki insanlara özne-nesne muamelesi yapmanız yüzünden engellemiş olduğunuz karşılıklı yardımlaşma enerjisi sevgi dolu ilişkilerde akar.

Sürekli artan enerji akışınız, dünyanın mutlu olabilmeniz için ihtiyacınız olandan fazlasını sağlayacağını derinden hissetmenizi sağlar. Savaşmak, aldatmak, zorlamak, zekice plânlar yapmak, ya da şu an ne olduğu, geçmişte ne olduğu,

ya da gelecekte nasıl olması gerektiğiyle ilgili karşılaştırmalarla bilincinize hakim olmak zorunda değilsinizdir. Kendinize, "Olabilecek en kötü şey nedir?" diye sorup sonra, "Pekâlâ, bu en kötü şey olsa da hâlâ yaşayabilir ve mutlu olabilirim" diyebilirsiniz. Ve yaşamın mutlu, başarılı ve neşeli olmak için ihtiyacınız olanın en fazlasını vermekte mucizevi bir yönteme sahip olduğunu görürsünüz.

İşte birkaç iyi haber. Sürekli mutluluk hissetmek için duygu-destekli bağımlılıklardan yüzde yüz kurtulmak gerekmez. Fakat, mutsuzluk getiren aşağı düşüşler yaratmalarını engellemek için *hemen hemen* tümünden kurtulmanız gerekir. Mutluluk, hayat kabullenmeye hazır olduğunuz şeyleri karşınıza çıkardığında ürettiğiniz genel bir iyi duygu düzeyidir. Bu genel düzey, *eğer siz* herhangi bir korku, öfke, kırgınlık, sinir vs. duygusundan *çabucak kurtulabilirseniz* bozulmaz. Mutsuzluk durumu bağımlılık duygusu sürdürüldüğünde gelişir. Bağımlılıklar birbiri ardına sizi etkileyip, biyokompüterinize dünyanın uymadığı bağımlılık modelleri ve beklentileri yüklediğinizde bu mutsuzluk durumu yoğunlaşır. *Birkaç dakika, hatta bir saat içinde bir bağımlılığın üstesinden gelebilirseniz mutluluk düzeyiniz etkilenmemiş olur.* Örneğin, öfkelenirseniz kısa bir süre için öfkelenmenin tadını çıkarabilirsiniz. Fakat, sürekli öfkeli olursanız (sonuçta düşük enerji, düşük içgörüler ve düşük sevgi getiren) otonomik sinir sisteminize fazla yüklenmeniz, çevrenin ters geri-beslemesi ve özne-nesne ilişkileri birikiminin ezici etkisi yüzünden mutsuzluk kaçınılmaz olur. Bağımlılık programınızdan kurtulmak için Sevgiyi Yaşama Yöntemleri'ni kullanıyorsanız, ayrılık duygularınızın önceki düşük bilinç programınızın izleri olduğunu bilirsiniz. Korku, öfke ya da sinire her yakalanışınızda mevcut mantıksızlıktan çabucak kurtulursunuz.

Bu yüzden sürekli mutlu olmanız için tüm bağımlılık kalıplarınızı tam olarak ortadan kaldırmanız gerekmez. Örneğin, etkili bir daktilocu olmak için insanın kusursuz olması gerekmez, *fakat bilinçli bir daktilocu olması ve hatala-*

rını çabucak ve hemen hemen otomatik olarak fark etmesi ve düzeltmesi gerekir. Anında bilinçli olarak düzeltilen bir sayfa başlangıçta kusursuz daktilo edilen bir sayfa kadar iyidir. Sevgiyi Yaşama Yolu'nda ustalaştığınızda (Yaşamı, herkesin ve her şeyin daha bilinçli olmanıza yardım ettiği bir oyun olarak gördüğünüzde) eski bağımlılık programınızın küçük parçalarının nadiren başınıza belâ olduğu noktaya ulaştığınızı görürsünüz. Daha çok Dört ve Beşinci Bilinç Merkezleri'nde yaşadığınızda üç düşük merkezin çukuruna seyrek ve *anlık düşüşler* sizin için önemsiz olur. Bu yüzden kusursuzluğa bağımlı olmayın -iç çalışmanızla ilgilenin. Her şey sizin için uygun olan hızda gelişecektir.

Kişi hayatta burada-ve-şimdiyi duygusal olarak kabullenme konusunda uzmanlaştığında (ve bağımlılıklarını tercihlere dönüştürdüğünde), savaş, önyargı, ekonomik sömürü, çevre kirliliği vs. gibi toplumsal adaletsizliklere karşı verilen mücadeledeki etkinliğini yitirir mi? Kişi duygusal olarak her şeyi kabul ederse, herhangi bir şeyi değiştirmek ister mi? Kişinin burada-ve-şimdi duygusu acil bir güvenlik ya da güç bilinci tarafından oluşturulmadığında, Sevgi ve Bolluk bilinci onun toplumun sorumlu bir üyesi olmasına izin verir mi? Daha iyi bir dünya kurmak için öfke, engellenmişlik ve nefret duyguları mı gerekli? Yoksa sevgi bilinci dünyada cenneti yaratmak için ihtiyaç duyulan enerjiyi sağlar mı?

Kişi üç düşük Bilinç Merkezi'nde bulunduğu sürece, tüm sosyal adaletsizliklerin (insanlara "diğerleri" olarak davranma, onlara karşı özne-nesne tutumu, "bizlik" kavramını önemsemeden istediğini elde etme hırsı ve insanları koşulsuz sevememe) *nedenini* sürdürür. Dördüncü Merkez'de yaşayan kişi ise *dünyanın uyumsuzluğunu düzeltmeye üç düşük Merkez'de yer alan birinden daha fazla katkıda bulunabilir.* Kişi varlığı ve davranışlarıyla -belirtileri tedavi etmek yerine- sosyal adaletsizliğin nedenini ortadan kaldırır. Dördüncü Merkez'deki kişi pankartlar taşısa, mektuplar döşense, toplantılara, mitinglere katılsa ve insanları "bizlik" haline ulaşabilmeleri için cesaretlendirecek diğer şeyleri yap-

sa da bunları, değiştirmek istediği insanlara ulaşmada daha etkili olabilecek bir sevgi bilincinden yapar. Sevgiyi Yaşayan Kişi enerjisini dünyanın uyumsuzluklarının belirtileriyle mücadeleye, ya da insanın insana yaptığı gayri-insanı şeylerin nedenini *(ki bu neden genellikle yaşamın üç düşük merkezden algılanmasıyla ilgili bağımlılıklardır)* ortadan kaldırmaya harcamakta özgürdür.

Sevgiyi Yaşayan Kişi dünyanın güzelliğini ve kusursuzluğunu sürekli hisseder. Düşük Merkezler'den kurtulmak için ihtiyacımız olan deneyimleri sunmaları için olayları yarattığımızı anlar. Sevgiyi Yaşayan Kişi bağımlılık didişmelerinin günlük dramının üstünde ve ötesinde sürekli bir uyum ve sevgi hisseder ve aynı zamanda enerjisini arkadaşlarını Sevgi Merkezi'ne ulaştırmak için sarf etmenin güzellik ve kusursuzluğunu hisseder.

Şu an her şey kusursuz ve değişim yaratmak için enerji harcamak da kusursuz! Yaşamı güvenlik, duygu ve güç bilinciyle yaşayan insanların davranışlarını yansıttığı ölçüde, dünyanın güzelliği ve kusursuzluğu, *bilincimizi hem kişisel hem de toplum olarak Dördüncü Merkez'e yükseltmek için bilmemiz gerekenleri öğretme yeteneğinden* oluşacaktır. Dördüncü ya da daha yüksek bilinç merkezlerinde yer alan insanların sayısı arttıkça, güzellik ve kusursuzluk yaşamın sunduğu Bolluğun sürekli hazzı tarafından yansıtılır.

Kendi üzerinizdeki iç çalışmayı sürdürdükçe, düşüncelerinizi güvenlik, duygu ve güç bilincinden uzaklaştırdığınız ölçüde Bolluğun *kendiliğinden* gerçekleşeceğine dair derin bir güven geliştirirsiniz. Yeterli sevecen arkadaşlar, yeterli besin ve barınak, yeterli zevkli uğraşlar, yeterli seks için endişelenmek; yaşamınızı bozacak felaketlerden, insanların sizi itip kakmalarından vs. sakınmak zorunda olmadığınızı anlarsınız. Deneyimlerinize dayanarak, Oniki Yol'u günlük hayatınıza rehber olarak kullandığınızda, mutlu olmak için ihtiyacınız olandan fazlasını vermek konusunda enerjinizle dışınızdaki enerjilerin etkileşiminin akıcı uyumuna tam anlamıyla güvenebileceğinizi hissetmeye başlarsınız. Hayatı

mücadeleden uzak, akıcı bir biçimde yaşayabileceğinizi anlarsınız. Hayatın mutlu, huzurlu, doyumlu bir yaşam sürmemiz için kurulduğunu ve mutlu olmak için ihtiyacımız olandan fazlasına sahip olduğumuzu hissetmemizi engelleyen şeyin güvenlik, duygu ve güç bağımlılıklarının otomatik dansı olduğunu anlarsınız.

Ve, gerçekleri (olanı) reddetmemize neden olan duygu-destekli bağımlılık, istek ve beklentilerden kurtularak, "kaplanlarla" uğraşmak yerine yaşamın sunduğu bir sürü "çileğin" tadını çıkarabileceğimizi keşfederiz. Gerçekleri (olanı) tam olarak kabul etmeyi öğrendikçe, sonunda mutluluk için ihtiyacımız olandan daha çok güvenlik, daha zevkli duygular, daha güçlü bir etkinlik ve sevgi buluruz. Sonra yaşamın Bolluğu en mucizevi biçimde açılıp yayılır -ve sürekli, yüksek bilincimizle yarattığımız sıcak, dost, sevgi dolu bir evrende yaşarız.

Ve böylece, yaşam nehrinden aşağı, kaynağımız ve kaderimiz olan Birlik Okyanusu'na doğru el ele yolumuza devam ederiz. Sonunda şunu bilmenin derin hazzını tadarız:

Yaşamın Amacı,
Tüm Bağımlılık Tuzaklarından Kurtulmak,
Ve Böylece,
Yaşayan Sevgi Okyanusu'yla Bir Olmaktır.

Ek 1

SEVGİYİ YAŞAMANIN MUTLULUK TEORİSİ

1. *Sorun.* Çoğu insan, yaygın mutsuzluk, yabancılaşma, korkular, sürekli çatışma vs. ile sonuçlanan bilinç kalıplarının tuzağındadır. Yaşamın sunduğu "bolluğu" idrak etmek yerine, programımız, gerilim ve yaşamdan düşük düzeyden zevk almayla karakterize edilen hayatlar yaratır. Gelen uyarıları işleme, yorumlama, algılama ve ona göre davranma yöntemimiz yüzde yüz mutlu olamamamızın sorumlusudur. Hepimiz güzel varlıklarız, fakat düşük bilinç güvenlik, duygu ve güç programımız kendimizi mutsuz etmemize neden olur.

2. *Temel Prensip. Mutluluk bağımlılıklarla ters orantılıdır.* Bağımlılıklar otomatikman öfke, korku, kıskançlık, endişe, sinir, kırgınlık, üzüntü vs. gibi duyguları harekete geçiren programlı beklentiler, istekler "mutlak gereklilikler" ya da dünyanın nasıl olması gerektiğiyle ilgili modellerdir. Her bağımlılık kişiyi acıya karşı savunmasız kılar. Kişi mutluluk ve mutsuzluk duygularının nasıl üretildiğini anladığında, tüm mutsuzluğun anlayış ve motivasyonumuzu belirleyen bağımlılık modelleri yüzünden yaşandığını öğrenir. Kişi acı çekmeme bağımlılığına sahip değilse, fiziksel acı bile mutsuzluk doğurmaz. Acıyı üreten fiziksel acının kendisi değil bağımlılıktır.

3. *Yaşamın Zorluğu.* İçinde yaşadığımız değişen enerji akışı, bazı bağımlılıklarımızı tatmin eder, bazılarını da etmez. Başka bir deyişle, bazen kazanır bazen de kaybederiz.

Kazandığımız zaman bile, robotvari biçimde yaşanması gereken bir başka bağımlılık yaratırız. Kazanç-kayıp grafiğimizi daha çok para, bilgi, prestij ya da güçle değiştirmeye çalışırız. Bu çabalar yaşamdan yüksek düzeyde zevk alınmasını sağlamak için "bazen-kazan, bazen-kaybet" kalıbında hiçbir zaman *yeterli* değişiklik sağlayamaz. Herhangi bir bağımlılık programına sahip olduğumuz sürece beklentilerimiz ve isteklerimiz bilincimize hükmetmeye, doyumsuzluk duygusu yaratmaya devam ederler.

4. *Bir İkilem.* Tatmin edilemeyen bağımlılıklar bilincimizi ele geçirir, koşulsuz sevmemizi engeller, rasyonel düşüncemizi çalkalandırır durur, bilincimizi burada-ve-şimdiden zevk almak yerine "geçmiş ve gelecek düşüncelerine" yöneltir ve çevremizdeki insanları yönlendirmek çabasıyla olumsuz duyguları harekete geçirmemize neden olurlar. Tatminsiz kalan bağımlılık istekleri acı ve mutsuzluk duyguları üretirler. Tatmin ettiğimiz bağımlılıklar yalnızca kısa bir süre zevk verirler. Bir bağımlılığı tatmin eden şey kısa süre sonra sinir sistemimizin ayrım yapmadan (fark gözetmeden) koruduğu ve güçlendirdiği yeni bir bağımlılık oluşturur. İstediğimizi elde edelim ya da etmeyelim, mutsuzluk duygusunu üretebilecek korku, üzüntü ve öfkeye karşı hâlâ savunmasız durumdayızdır.

5. *İşlemeyen Çözüm.* Atalarımız çok uzun süren vahşi orman yaşamları sonunda türümüzü dış tehlikelerden etkili biçimde koruyan bir sinir sistemi geliştirdiler. Bugün yaşayan insanların %99'undan çoğu yaşadıkları her sorundan dış dünyayı sorumlu tutan sinir sistemine bağlı durumdadır. Algımızı ve enerjimizi, dış dünyayla iç bağımlılık modellerimizi karşılaştırmakta (ve uyuşmadıklarında korku, öfke, üzüntü, engellenmişlik ya da kıskançlık alarmlarını harekete geçirmekte) süper etkili olan programla yaşamımıza işlerlik kazandırma çabasına yöneltiriz. Düşük bilinç düzeylerinde yer aldığımızda, dış dünyayı değiştirerek güvenlik, duygu ve güç bağımlılıklarımıza uydurma çabasıyla zorlayıcı davranışlar üreten duyguları harekete geçiririz. Sonuç:

(Yönlendirme becerimizi artırarak iyileştirmeye çalıştığımız) acı ve zevk verici durumlar arasında bir iniş-çıkış, sosyal bir nezaket cilası, diplomasi, sıcaklık ve sevgiden yoksunluk. Bilinçli insanlar, çevrelerindeki insanların davranışlarını değiştirmek *ya da gelen uyarılara gösterdikleri tepkileri değiştirmek* arasında seçim yapma şansına sahiptirler.

6. *Mutluluğa Giden Yol.* Yaşamdan sürekli zevk alma sorununun pratik çözümü biyokompüterimizi yeniden eğitmektir. Böylece karşılaşılan bir duruma ilk tepki, dış dünyayı iç kalıplarımıza uyması için zorlamak yerine, enerjilerimizi dış dünyayla armonize etmek olur. Sonuçlara bağımlı olmayan koşulsuz sevgi dolu iletişim enerjilerimizi armonize etmek için ihtiyaç duyduğumuz ayarlamaların oluşumuna izin verir. Her bağımlılık bizi savunmasız (incinmeye açık) kılar; tercihler ise yaşamdan sürekli zevk almamızı sağlarlar. Biyokompüterimiz tercihsel programla çalıştığında, dış dünya tercihlerimize uysun ya da uymasın mutluluğumuz bozulmaz. Bu, hayatımızın burada-ve-şimdisinden zevk almamıza, sürekli kendi merkezimizde kalmamıza, koşulsuz sevebilmemize, özne-nesne yönlendirmesinden sakınmamıza, kendimizi güvenli ve incinmez hissetmemize, içgörümüzü ve algı açıklığımızı artırmamıza ve dünyayı evimiz gibi hissetmemize izin verir.

Biyokompüterimiz dünyamızla bu biçimde etkileşecek yönde yeniden eğitildiğinde, yaşamın en üst düzeyde güvenlik, duygu, güç ve sevgi sunduğunu görürüz. Sevgiyi Yaşama Yolu kişiye, burada-ve-şimdiye pasif olarak uymasını sağlamaktan çok şey verir; sürekli zevk veren etkili bir yaşam sürmesi için kişinin bilincini yeniden eğiten dinamik bir sistemdir bu.

Ek 2

ÖZET-SEVGİYİ YAŞAMANIN BEŞ BÖLÜMÜ

YÜKSEK BİLİNÇ YASASI: **Kendiniz Dahil Herkesi Koşulsuz Sevin**

BEŞ YÖNTEM VE ANİ BİLİNÇ ARTIRICISI:

1. Oniki Yol'u *ezberleyin* ve onları sorunlarınıza uygulayın.
2. Dünyanızı algılamakta hangi Bilinç Merkezi'ni kullandığınızın her an *farkında olun.*
3. Bağımlılıklarınızla sonuçtaki mutsuzluk arasındaki neden-sonuç ilişkisinin bilincine daha bilinçle *varın.*
4. HER HALİYLE BİZ YAŞAYAN SEVGİYİZ *Katalizörü'nü* bilişsel merkezleştirme aracı olarak *kullanın.*
5. Ağır bağımlılıkların yeniden programlanmasını hızlandırmak için *Bilinç OdaklamasıYöntemi'ni kullanın.*

Ve

Ani Bilinç Artırıcısı:

Herkesin yaptığı ya da söylediği her şeyi kendiniz yapmış ya da söylemiş gibi hissederek sevginizi, bilincinizi ve sevgi dolu şefkatinizi genişletin.

ONİKİ YOL

Özgürlüğümü Kazanmak

1. Kendimi, karşılaştığım durumları zorla kontrol etmeye çalışmama neden olan ve böylece huzurumu bozan, kendimi ve diğerlerini sevmemi engelleyen güvenlik, duygu ve güç bağımlılıklarından *özgür kılıyorum.*

2. Bilincime hakim olan bağımlılıklarımın, değişen insanları ve durumları olduklarından farklı algılamama neden olduklarını *keşfediyorum.*

3. Robotvari duygusal kalıplarımın etkisinden kurtulmak amacıyla yeniden programlamam gereken bağımlılıklarımın farkına varmak için *tüm fırsatlara* (acı da olsa) *kapımı açıyorum.*

Şimdi-Burada Olmak

4. Bilincimin ölü geçmişe ya da hayal edilen geleceğe dayalı istek ve beklentiler tarafından yönetilmesine izin vermediğim sürece burada-ve-şimdinin tadını çıkarmak için ihtiyacım olan her şeye sahip olduğumu *biliyorum.*

5. Kendi programım davranışlarımı şekillendirdiği ve çevremdeki insanların tepkilerini etkilediği için yaşadığım her şeyin sorumluluğunu burada-ve-şimdi *üstleniyorum.*

6. *Kendimi* burada-ve-şimdi *her şeyimle kabul ediyor* ve (duygu-destekli bağımlılıklarım dahil olmak üzere) hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ve yaptığım her şeyi yüksek bilinç gelişimimin gerekli bir parçası olarak bilinçli bir biçimde yaşıyorum.

Diğerleriyle Etkileşim

7. Gizliliğin her çeşidi beni insanlardan ayrı olduğum

illüzyonuna bağlı kılacağı için en derin duygularımı *içtenlikle* tüm insanlara *açıyorum.*

8. İnsanların gelişimleri için ihtiyaçları olan mesajları veren kötü ve zor durumlarına kendimi kaptırmadan sorunları için *sevgi dolu bir şefkat hissediyorum.*

9. Uyumlu, sevgi dolu ve kendi merkezimde olduğumda *özgürce davranıyorum;* fakat sinirli olduğumda mümkünse harekete geçmekten, kendimi sevgi ve yüksek bilincin ürünü olan bilgelikten yoksun bırakmaktan kaçınıyorum.

Bilinçli-farkındalığımı Keşfetmek

10. Çevremdeki insanlarla bütünleşmemi sağlayacak enerjileri algılamam için rasyonel düşüncenin durmak bilmeyen taramasını *daima yavaşlatıyorum.*

11. Yedi Bilinç Merkezi'nin hangisi kullandığımın *her an farkındayım.* Tüm Bilinç Merkezleri'ni açtıkça enerjimin, idrakimin, sevgimin ve iç huzurumun geliştiğini hissediyorum.

12. Kendim dahil *herkesi,* koşulsuz sevgi ve birliğin yüksek bilinç düzeylerine ulaşmak için doğuştan gelen hakkını arayan, uyanan varlıklar olarak *algılıyorum.*

BİLİNÇ MERKEZİ ÖLÇEĞİNİZ:

Yedi Bilinç Merkezi:

1. Güvenlik Merkezi
2 Duygu Merkezi
3. Güç Merkezi
4. Sevgi Merkezi
5. Bolluk Merkezi
6. Bilinçli-farkındalık Merkezi
7. Kozmik Bilinç Merkezi

YAŞAMIN AMACI:

Yaşamın amacı, tüm bağımlılık tuzaklarından kurtulmak ve böylece Yaşayan Sevgi Okyanusu'yla Bir olmaktır.

Ek 3

SEVGİYİ YAŞAMA YOLUNDAKİ GELİŞİMİNİZİ NASIL HIZLANDIRIRSINIZ

İşte yüksek bilinç gelişiminizi önemli ölçüde hızlandırabilecek yedi yol:

1. *Bu Kitabı Yeniden Okuyun.* İlk okuduğunuzda entelektüel bir anlayış geliştirmeye başlayacaksınız. Bu, Sevgiyi Yaşama Yolu'yla hayatınızı aydınlatmaya doğru yalnızca bir ilk adımdır. Kitaptaki düşünceleri ve sözleri her an bilincinize getirmek için kesinlikle yeniden okumanız gerekir. En hızlı oranda gelişmek istiyorsanız her gece yatmadan önce bu kitaptan en az beş sayfa okuyun. Bunu devamlı yaparsanız kendinize içinizde gizli kalmış parıltıları açığa çıkarmak için azami fırsatı veriyor olacaksınız.

2. *Serbestçe Altını Çizin.* Kitapta özellikle sizin için önemli olan her cümlenin altını çizin. Bunlar, şu anki bilinç akışınıza almaya hazır olduğunuz bölümler olacaktır. Bu, sizi günlük hayatınızda Sevgiyi Yaşama Yolu'nun daha derin kabulüne ve uygulamasına doğru attığınız bir sonraki adıma hazırlayacaktır. Ve gelişen bütünlemenizin işareti olarak yavaş yavaş kitabın daha çok yerinin altı çizilecektir.

3. *Beş Yöntem'den Tam Olarak Yararlanın.* Beş Yöntem'in hepsinin gelişiminizde size yardımcı olmasını sağlayın. Yöntemlerden birini kullanmadığınızı fark ederseniz gelecek ay içinde bu yöntem üzerinde konsantre olun. Denge-

sizlikten ve bir tarafa meyletmekten kaçınmak için Beş Yöntem'in hepsini kullanmalısınız.

4. *Ruhsal Bir Kargaşadan Kaçının.* Ruhsal yolunuzu bulduğunuzda, bütün enerjinizi, seçtiğiniz yolla bağlantılı olan yöntemlerin pratiğini mükemmelleştirmeye harcayın. Devamlı etrafınıza bakar, kıyaslama yapar ve çeşitli ruhsal yollardan değişik bileşimler (kombinezonlar) denerseniz, kendinizi tek bir yola tamamen adayarak sağlayabileceğiniz yarardan yoksun kalabilirsiniz.

5. *Teslimiyet.* Ruhsal gelişiminiz, seçtiğiniz yolun yöntemlerine teslimiyet derecenizle direkt ilişkilidir. Şimdi tam olarak neye teslimiyet gösteriyorsunuz? Sizi yalnızca düş kırıklığına uğratan, üzen, mutsuz kılan düşük düzeyli programa teslim olmuş durumdasınız.

6. *Gelişme Arzusunun Yoğunluğu.* Yüksek bilinç gelişimine olan içsel adanmanız, ruhsal gelişmenizin tek ve en önemli belirleyicisidir. Yoğun bir içsel kararlılık ve kendini adama olmaksızın, yüzeysel bir merakla ruhsal oyunlar oynayan biri olmaktan öteye gidemezsiniz. Ruhsal gelişim hayatınızdaki en önemli şey olduğunda, sevgi ve birlik mucizesi ayaklarınızın önüne serilecektir.

7. *Sevgiyi Yaşama Yolu'nu Diğerlerine de Sunun.* Unutmayın ki, etrafınızda seven, doyumlu, mutlu varlıklar oldukça hayatınız daha iyi işler. Bu sistemi diğerlerine sundukça daha çok gelişirsiniz -fakat bilinç gelişiminizin nasıl işlediğini açıklama armağanını almaya hazır olduklarını gösteren bir işaret görünceye kadar bekleyin. Sevgiyi Yaşama Yolu'nu diğerlerine sunma konusunda, *birlik için uğraşırken ikilik yaratmamak için* çok idrakli ve uyanık olmalısınız. Bunu onlara "satmaya" ya da bunun hayatlarında mutluluğu bulmanın tek yolu olduğuna inandırmaya çalışmayın. Bu, onların direnme programlarını harekete geçirebilir. Onun yerine, Beş Yöntem'i nasıl uyguladığınızı anlatarak onlarla deneyimlerinizi paylaşın. Bütün gururunuzu bir yana bırakın ve *kendi üzerinizde çalışmak için verdiğiniz içsel mücadeleyi* görmelerine izin verin -fakat onların da aynı çabayı göster-

meleri gerektiği konusunda ısrarcı olmayın. Belki içeriğini övmeden yakın bir arkadaşınızın masasına bu kitabın bir kopyasını bırakabilirsiniz. Bilinç gelişiminizin bir parçası olarak; yaptığınız şeyle ilgileniyor olsun olmasın herkesi koşulsuz sevmeyi öğrenin.

AKAŞA YAYINLARI

Meditasyon
Bioritimler
El Falı
Üçüncü Göz
İkinci Beden
Andromeda'dan Gelen UFO
İçimdeki Yolculuk
Sevginin Sonsuz Dansı
Dışarıda Hiçbir Şey Var
Ramtha
Eşruhlar
Gelecek Günler
Tiranların Son Valsi
%100 Düşünce Gücü
Yüksek Bilinç Kılavuzu
M.S. 2150
Yaratıcı İmgeleme
Az Seçilen Yol
Ra Bilgileri
Ra Bilgileri 2
Ra Bilgileri 3
Ra Bilgileri 4
Ben O'yum
İllüzyonların Anımsanışı
%51 Zararsızlık
Rüyadan Uyanış
Özgürlüğe Davet
Kristal Mucizesi
Hayatınızın Amacı
Mutlak Gücün Yolu
Ruhsal Büyüme
Işık Habercileri
Ruhsal Şifa Teknikleri
Işığın Çağrısı
Yükseliş
Galaktik İnsan
Sevgiye Dönüş
Yükseliş-2
Yükseliş-3
Hathor Bilgileri
Yükseliş-4
Feng Shui
Kendini Tanıma Rehberi
Ölümün Ötesi
P'taah - Pleiades Mesajları
Arkturus Mesajları
P'taah - Pleiades Mesajları 2
Bitiş Zamanı
Bir İnsan GibiDüşünmeyin
Küçük Bir Gezegende Nasıl BüyükYaşamalı
İnsan Ruhunun Simyası
Işık Temsilcileri
Işık Temsilcilerinin Sırrı
Tanrıyla Birlikte
İlahi Rehberlik
Yuvaya Yolculuk
Yuvadan Mektuplar
Şimdi'nin Gücü
2000:Eşiği Geçmek
Hatırla

Yüksek Bilinç Kılavuzu

İnsanın sürekli mutluluğu ve özgürlüğü bulabilmesinin tek yolu kendisine, insanlara ve tüm evrene yüksek bilinç düzeyinden bakmasıdır. Elinizdeki bu gerçekten çok önemli Kılavuz, Yüksek Bilinç'e nasıl ulaşabileceğimizi büyük bir açıklıkla ve çok rahatlıkla uygulanabilir biçimde anlatmaktadır.

Sık sık mutsuzluk bataklığına saplanmamızın gerçek nedeni, düşük bilinç merkezlerinde dolaşmamız bizi köleleştiren bağımlılıklarımızdan bir türlü kurtulamayışımız ve beynimizi gerektiği gibi kullanamayışımızdır. Oysa Yüksek Bilinç bize kalıcı ve sürekli bir mutluluk sunmaktadır.

Elinizdeki Kılavuz sistem olarak yeni olmakla birlikte, onu oluşturan unsurların çoğu binlerce yıldır denenmiş ve büyük bilgeler tarafından da onaylanmıştır. Kitapta en etkin Yollar ve Yöntemler'le formüle edilen bu "Mutluluk Bilimi" değişik zamanlarda ve yerlerde insan mutluluğunun ve mutsuzluğunun nedenlerini kavrayan sayısız insanın omuzlarında yükselerek gerçeğe dönüşmüştür. Kitabı okuduktan sonra aşağıdaki okur görüşlerine sizin de katılacağınıza içtenlikle inanıyoruz:

" Bu Kılavuz son derece umutsuz olduğum bir dönemde hayatıma girdi ve beni derinden etkileyen öğretisiyle her şeyi mucizevi bir biçimde değiştirdi. İlk kez karşılaştığım Yöntemler olağanüstü işe yarıyor! Onları kararlılıkla uyguluyorum ve sürekli mutlu ve huzur dolu olmanın nasıl bir şey olduğunu artık biliyorum. Bu Kılavuz benim hayat yolumu çizdi."

"Yirmi yıldır bilinç gelişimi üzerine 600'ü aşkın kitap okudum ama, bu kadar ilham verici, sonuç getirici ve yararlı olan bir eserle ilk kez karşılaşıyorum."

"Bu Kılavuz en yakın arkadaşım, sürekli yoldaşım oldu. Onda ihtiyaç duyduğum her şeyi buldum."

"Bu kitabın önemini anlatmaya sözcükler yetersiz kalır. Onu insanlığa yapılmış çok önemli bir yardım olarak değerlendiriyorum."

"Bu Kılavuz hayatımı inanılmaz bir biçimde değiştirdi. Yüksek Bilinç yolculuğu *bence yapılabilecek en muhteşem ve gerçek değere sahip tek yolculuk..."*

ISBN 975-6793-26-0

AKAŞA®